Chân Như Pháp

Biên dịch

Sống với hiện tại

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

Sống với hiện tại

CHÂN NHƯ PHÁP *Biên dịch*

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Phố Hoàng Cầu - Q. Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

Chịu trách nhiệm xuất bản: Bùi Thị Hương

Chịu trách nhiệm nội dung: Lê Quang Khôi

Biên tập viên: Võ Thị Kim Thanh

Thiết kế - trình bày: Mai Cẩm Tú

Sửa bản in: Vĩnh Nghiêm Tùng Thư

Đơn vị liên kết xuất bản

Trung tâm Biên phiên dịch

Tư liệu Phật giáo Quốc tế - V ĩnh Nghiêm Tùng Thư

Chùa Long Hưng, thôn Phương Trạch, xã V ĩnh Ngọc,

huyện Đông Anh, thành phố Hà Nội

Website: www.phathoc.net

Sách điện tử: www.phapbao.org

Website sách giấy: www.vinhnghiembooks.com

Kênh sách nói Youtube: Sách nói Phật giáo - Pháp Âm V ĩnh Nghiêm

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 19 cm tại Công ty TNHH In và Thương mại Mê Linh. Địa chỉ: Huyện Mê Linh, Hà Nội; Xưởng sản xuất: Số 460 phố Trần Quý Cáp, phường Văn Chương, quận Đống Đa, Hà Nội. Số xác nhận đăng ký xuất bản: 1825-2022/ CXBIPH/24-54/DT. Quyết định xuất bản số: 1178/ QĐXB-NXBDT cấp ngày 6 tháng 6 năm 2022. Mã ISBN: 978-604-378-202-8. In xong và nộp lưu chiểu năm 2022.

Lời nói đầu

Đời người, từ lúc sinh ra đến khi rời xa nhân thế, chỉ gói trọn trong ba ngày: hôm qua, hôm nay và ngày mai.

Ngày hôm qua thì đã qua rồi và vĩnh viễn không bao giờ có thể quay trở lại.

Ngày mai thì còn chưa đến và cũng không biết trước được nó sẽ đưa tới điều gì.

Chỉ có thời gian của ngày hôm nay, của ngay hiện tại, bây giờ và ở đây, mới trọn vẹn thuộc về chúng ta.

Vậy cớ gì chúng ta cứ mãi chìm đắm trong những buồn đau, thất bại của quá khứ hay mơ mộng viển vông về tương lai thay vì quý trọng hiện tại?

"Sống với hiện tại" là một triết lý sống quan trọng của nhà Thiền. Nó khuyên chúng ta hãy trút bỏ những muộn phiền ở quá khứ và những lo lắng dự tính về tương lai, mà phải dành hết tâm sức để sống thật tốt với giây phút hiện tại. Vì nếu không biết trân trọng hiện tại thì sẽ không biết trân trọng cuộc sống này, không sống tốt phút giây hiện tại thì cũng không thể sống tốt ở tương lai.

Cuộc sống lúc nào cũng đầy rẫy những thử thách và biến đổi. Chúng ta cứ mãi tin rằng, hạnh phúc sẽ đến với chúng ta vào một thời điểm nào đó trong tương lai. Nhưng cuộc đời vốn vô thường không ai biết trước được tương lai sẽ như thế nào. Cho nên danh ngôn có câu: "Người ngu ngốc sống trong quá khứ, người bình thường sống ở tương lai, người thông minh sống ngay trong từng giây phút hiện tại".

Cuốn sách là hơn năm mươi bài dịch xuyên suốt, với thông điệp trân quý hiện tại và những kỹ năng sống mà người dịch muốn gửi tới những bạn đọc hữu duyên. Hy vọng đây sẽ là món quà thiết

thực, hữu ích với những người sở hữu nó!

Long Hưng, ngày 30 tháng 3 năm 2022

Chân Như Pháp

Mỗi ngày đều là một khởi đầu mới

Đồng hồ tích tắc tích tắc đều đều chạy, hết ngày rồi lại qua đêm, hết năm này lại qua năm khác v.v. vạn vật không ngừng biến đổi. Sinh mệnh con người cũng giống như dòng chảy của con sông, không bao giờ dừng lại, từ đầu nguồn chảy mãi đến cuối nguồn. Mỗi ngày đều là một khởi đầu mới!

Mỗi ngày đều là một khởi đầu mới! Bắt đầu một ngày mới, nhất định phải tạo cho bản thân nhiều niềm vui và hạnh phúc hơn. Nếu như hôm qua bạn cảm thấy bi thương, đau khổ, thất bại v.v. tâm trạng này đã làm bạn phiền muộn cả ngày hôm qua. Hiện tại chính là thời khắc làm mới nó: Mở rộng cửa phòng để cho làn gió mát mơn man khuôn mặt bạn, khiến cho tâm tình bạn được thả lỏng. Tự nói với bản thân, phải biến việc đau buồn, không vui của ngày hôm qua thành niềm vui của ngày hôm nay, biến những thất bại của hôm qua thành thành công của hôm nay, biến bất hạnh của hôm qua thành hạnh phúc của hôm nay. Nếu như hôm qua bạn vui vẻ, hôm qua bạn hạnh phúc, hôm qua bạn thành công và muốn tiếp tục được như vậy, hôm nay bạn cũng phải làm mới tâm trạng của mình.

Mỗi ngày đều là một khởi đầu mới! Hôm qua chính là động lực của hôm nay, chúng ta không thể để tâm trạng nặng nề ngày hôm qua ảnh hưởng đến ngày hôm nay, cũng không thể để thất bại của hôm qua dây dưa đến hôm nay. Cho nên, không lý gì chúng ta lại đem những sai lầm của ngày hôm qua ra để dằn vặt bản thân. Bắt đầu mới là sự tiếp tục của thành công và sáng tạo, để mỗi ngày là một sự bắt đầu mới, đem việc hôm qua làm điểm khởi đầu cho một ngày mới. Giống như vận động viên chạy Marathon phải chuẩn bị thật tốt cho giây phút xuất phát, thì mới có thể chiếm được lợi thế trên đường đua.

Mỗi ngày đều là một khởi đầu mới! Bắt đầu ngày mới sẽ có những thách thức mới chờ đón, buổi sáng thức dậy, việc đầu tiên phải làm là tự nói với chính mình: Bắt đầu đi thôi! Mình đã chuẩn bị tốt mọi thứ rồi!

Vào mỗi buổi sáng khi thức dậy, chúng ta cũng nên tập cho mình thói quen nở một nụ cười rạng rỡ. Dùng tâm thái bình tĩnh và bầu nhiệt huyết sôi trào để chờ đón những thách thức mới. Cũng có thể hôm nay chúng ta sẽ gặp phải những việc khó khăn hơn nữa, nhận về thất vọng nhiều hơn nhưng nếu chúng ta có thể dũng cảm đối mặt và đón nhận thì nhất định sẽ có được kết quả ngoài mong đợi. Thậm chí, cho dù kết quả không hoàn toàn được như ý muốn, nhưng khi chúng ta biết cố gắng phấn đấu thì chính là chúng ta đã lưu lại chút hy vọng mà không phải là sự hối hận cho ngày mai.

Mỗi ngày đều là một khởi đầu mới! Bắt đầu ngày mới sẽ luôn có kỳ vọng mới, mà có kỳ vọng thì sẽ có hy vọng. Vì vậy, bắt đầu từ ngày hôm nay, chúng ta hãy đặt kỳ vọng vào bản thân, nuôi hy vọng thành công cho bản thân, dùng sinh mệnh này nghênh đón sự đổi mới của thời gian, để sinh mệnh mỗi người chúng ta lặp lại vòng tuần hoàn đổi mới và hoàn thiện.

Mỗi ngày đều là một khởi đầu mới! Bắt đầu ngày mới luôn phải đối diện với sự chọn lựa mới. Ngày hôm qua đã đi qua, ngày mai lại không thể biết trước, chúng ta có thể không biết con đường sau này sẽ đi về đâu, nhưng chúng ta phải biết phương hướng chính xác để đi. Khi chúng ta đã đưa ra chọn lựa thì tự phải có trách nhiệm với nó, chọn lựa rồi thì phải cố gắng dốc sức thực hiện. Thời điểm chúng ta bắt tay vào thực hiện nó, chúng ta phải tin vào lựa chọn của bản thân, quyết không sợ vấp ngã, điều đáng sợ nhất là biết rõ đi sai đường nhưng vẫn cứ bước tiếp.

Sống trong thế giới luôn không ngừng thay đổi này, việc chúng ta có thể làm là phải nhận thức rõ về bản thân, hiểu được chính mình, buông bỏ quá khứ, sống với hiện tại, xem mỗi ngày đều là một khởi đầu mới.

Sinh mệnh này chỉ có một, nhưng mỗi ngày trong cuộc sống thì lại luôn luôn thay đổi, mãi không giống nhau!

Vì bản thân, vì ngày mai, vì tương lai, chúng ta hãy cố lên nào!

Không quản ngại gian khổ!

Trong cuộc sống đời thường, ngại đối mặt với khó khăn, thử thách thường sẽ khiến chúng ta mất đi cơ hội thành công. Trong khi dám vượt lên mọi khó khăn gian khổ lại giúp chúng ta thành công và trưởng thành. Dưới đây là bảy lý do khiến bạn không nên lui bước trước gian khổ:

Một - Gian khổ khiến cho nội tâm chúng ta thêm kiên cường

Nhiều khi hiện thực cuộc sống bày ra trước mắt chúng ta rất nhiều thử thách. Nếu chúng ta chọn đối mặt khó khăn, quá trình này tuy gặp phải vô vàn gian nan, nhưng cũng chính nhờ đó mà chúng ta sẽ càng thêm kiên cường mạnh mẽ, đồng thời có thể bớt đi sức ì, sự trì trệ của bản thân. Như thế dần dần chúng ta sẽ giống như một cái cây kiên cường không bị gió táp mưa sa làm cho gãy đổ.

Nếu mỗi lần gặp khó khăn, chúng ta lại nhờ người khác ra tay đỡ giúp, để người khác đối mặt khó khăn thay ta, thì chúng ta vĩnh viễn không thể tự cảm nhận được hương vị đắng cay ngọt bùi của cuộc sống. Quá trình vượt lên gian khó luôn có ý nghĩa hơn kết quả. Nó sẽ giúp trí tuệ chúng ta được kết tinh, bản lĩnh chúng ta được tôi rèn, nó còn làm cho nội tâm chúng ta càng thêm kiên cường.

Hai - Gian khổ giúp chúng ta mài giũa ý chí

Khó khăn gian khổ và thất vọng phát sinh trong cuộc sống của chúng ta đều mang theo ý nghĩa nhất định. Những phát sinh ngoài ý muốn đó sẽ giúp mài giũa ý chí của chúng ta, khiến cho chúng ta trưởng thành và ngày càng hoàn thiện hơn.

Gian khổ và trở ngại sẽ giúp cho chúng ta sáng mắt sáng lòng, khiến cho chúng ta càng kiên cường và nhìn nhận cuộc sống đúng đắn hơn.

Đối mặt với gian khổ chính là cơ hội tốt nhất để tôi luyện ý chí, tinh thần và nghị lực cho chúng ta.

Ba - Gian khổ giúp tăng sức chịu đựng cho chúng ta

Chỉ cần biết chịu đựng và vượt lên gian khổ, chúng ta nhất định có thể đạt được thành quả xứng đáng, bứt phá khỏi giới hạn của bản thân, mở ra một chân trời mới.

Cơ hội thành công thường có trong quá trình cố gắng đứng lên sau thất bại. Hãy xem gian khổ là người thầy tốt nhất, từ đó tổng kết kinh nghiệm và rút ra bài học sau thất bại. Không ngừng trau dồi khả năng chịu đựng gian khổ, tin tưởng vào bản thân, quyết không bỏ cuộc, thì thành công chắc chắn sẽ thuộc về chúng ta.

Bốn - Chịu đựng gian khổ giúp chúng ta tạo sự khác biệt cho riêng mình

Chịu đựng gian khổ, ban đầu chỉ cho thấy sự khác biệt nhỏ trong tâm thế tích cực giữa người với người. Nhưng càng về sau điều này càng giúp tạo ra sự khác biệt lớn giữa mỗi người.

Chịu được gian khổ mà người khác không thể chịu được, nhẫn được những việc mà người khác không thể nhẫn, làm những việc mà người khác không thể làm, thì chúng ta mới có thể đạt được những thành tựu mà người khác không thể đạt được.

Năm - Chịu đựng gian khổ khiến chúng ta hiểu được thành công thật không dễ dàng

Chịu đựng gian khổ, mới có thể khiến chúng ta hiểu được rằng thành công thật không dễ dàng. Không hoài nghi năng lực của bản thân, nỗ lực phấn đấu không ngừng. Chỉ cần chúng ta có lòng tin vững chắc vào bản thân thì liền có thể vứt bỏ những trói buộc phiền não.

Bí quyết thành công chính là: Dù ở vào nghịch cảnh vẫn luôn kiên định hoàn thành mục tiêu đã định. Chúng ta phải học cách làm thế nào dùng sức mạnh và đam mê để tự mở ra con đường tắt dẫn đến thành công.

Sáu - Chịu đựng gian khổ giúp chúng ta học được cách mạnh mẽ

Cuộc sống nhiều khi không tránh khỏi gian nan, thử thách nên chúng ta cần phải học cách ứng phó và khắc phục hoàn cảnh. Chúng ta sẽ gặp phải cản trở, sẽ vấp ngã, sẽ phạm sai lầm, sẽ thất

bại v.v. Nhưng sau tất cả chúng ta sẽ học được cách trở nên kiên cường, mạnh mẽ hơn.

Bảy - Chịu đựng gian khổ giúp cuộc sống của chúng ta càng tốt đẹp hơn

Kinh nghiệm thất bại của người khác chính là bài học quý giá đối với chúng ta. Bởi dựa vào nó thì chẳng khác nào chúng ta đã được đứng trên đôi vai của người khổng lồ vậy.

Nếu chúng ta muốn có cuộc sống tốt đẹp hơn thì mấu chốt chính là: Chúng ta có dám xem việc chịu đựng gian khổ như việc uống thuốc bổ? Chúng ta có thể biến khó khăn thành chiếc thang dẫn tới đỉnh cao thành công hay không?

Mỗi ngày chúng ta đều phải cố gắng nhiều hơn ngày hôm trước. Bởi vì mỗi ngày qua đi, sinh mệnh của chúng ta lại ngắn đi một ngày. Thế nên mỗi ngày chúng ta càng phải tích cực phấn đấu hơn.

Ngày hôm nay thật là quý giá! Chúng ta đừng day dứt hối hận bởi quá khứ mà hãy ngẩng cao đầu nắm lấy cơ hội của hôm nay. Bởi vì cơ hội một khi đã đi qua thì không thể có lại.

Đối diện với gian khổ, nếu chúng ta mãi chìm trong cảm giác thất bại, sẽ chỉ làm cho sự việc càng tệ hơn. Thay vào đó, chúng ta hãy tìm cách lấy lại tinh thần, vượt lên gian khổ, đó mới là con đường tốt nhất.

Đừng sợ gian khổ, bởi vì đối mặt với gian khổ là việc không thể tránh khỏi trong cuộc đời mỗi người. Quá sợ gian khổ sẽ làm chúng ta mất đi ý chí phấn đấu, mất đi dũng khí đối mặt với thách thức. Hãy thường xuyên nói với chính mình, phải dũng cảm đối diện với khó khăn, phải dũng cảm chịu đựng gian khổ bởi: “Gian nan rèn luyện ắt thành công”.

Thay đổi bản thân

Thay đổi bản thân thoạt nghe tưởng như là chuyện đao to búa lớn, kỳ thực thay đổi bản thân chính là thay đổi từ những việc nhỏ hàng ngày. Vậy nên nếu muốn thay đổi bản thân, để bản thân ngày càng trở nên tốt hơn, chúng ta có thể thử bắt đầu thay đổi từ những thói quen sinh hoạt dưới đây:

Ngủ sớm

Dường như con người ngày nay đều mắc "Hội chứng ngủ muộn". Hội chứng này có vẻ bắt nguồn từ việc mọi người thường xuyên lướt web, lướt mạng xã hội, chơi game online, xem phim, tám chuyện v.v. không dứt ra được. Mặt khác áp lực cuộc sống càng lớn thì nỗi lo lắng trong lòng càng nhiều, chứng ngủ muộn biểu hiện ra càng rõ ràng hơn.

Muốn thay đổi thói quen chưa tốt này, phải bắt đầu từ việc luyện tập thói quen ngủ sớm. Rèn luyện thói quen ngủ sớm bằng cách điều chỉnh lại lịch sinh hoạt của bản thân cho khoa học, lành mạnh và tìm cách giải tỏa áp lực cũng như tập thả lỏng tâm tình trước khi đi ngủ.

Cai Internet

Cai Internet, không phải muốn chúng ta bỏ hẳn việc lên mạng, mà là muốn chúng ta dùng mạng một cách phù hợp đúng đắn, không để bản thân quá lệ thuộc vào Internet. Lướt web quá nhiều, lướt mạng xã hội quá nhiều, chơi game quá nhiều v.v đều khiến thân tâm mệt mỏi, hại đến sức khỏe và làm giảm khả năng tập trung chú ý. Khi làm việc và học tập, chúng ta nên tắt những trang web không liên quan và cất những thiết bị điện tử không cần thiết. Sau đó chúng ta sẽ phát hiện ra, hiệu suất làm việc hoặc hiệu quả học tập của chúng ta đã tăng lên rất nhiều lần.

Nuôi dưỡng thói quen đọc sách buổi sáng và buổi tối

Cho dù chúng ta đã quen thức sớm hay là ngủ muộn. Chúng ta hãy chọn một trong hai thời điểm yên tĩnh nhất trong ngày, tịnh tâm mở sách ra đọc. Sách bán ngoài thị trường rất đa dạng và phong phú, tùy vào sở thích và nhu cầu của mỗi người mà chọn ra cuốn sách phù hợp với bản thân. Sách chuyên ngành cũng tốt, sách giải trí cũng tốt, miễn là cuốn sách đó đem lại cho chúng ta những kiến thức tốt đẹp, những phong cách sống tích cực là được. Tuy nhiên, theo thời gian đọc nhiều lên, chúng ta vẫn nên đa dạng hóa thể loại, thể tài của sách đọc, như vậy sẽ giúp phông kiến thức của chúng ta thêm phần phong phú hơn.

Học cách ghi chép

Chuẩn bị cho mình một cuốn sổ tay, hằng ngày ghi lại cảm nhận của bản thân về những trải nghiệm cuộc sống vào đó. Bộ phim hôm nay mới xem đọng lại trong chúng ta điều gì? Cuốn sách hôm qua đã đọc gợi chúng ta đến suy nghĩ gì? v.v. Đây đều cần ghi lại. Đừng sợ bản thân viết lách còn chưa đâu vào đâu. Có câu rằng: "Văn ôn võ luyện", cái chúng ta cần ở đây là học cách biểu đạt cảm nghĩ của bản thân bằng văn viết. Những việc này sẽ giúp ích rất nhiều cho việc sắp xếp lại những tư tưởng và kiến thức trong cuộc sống của chúng ta.

Phát tiết cảm xúc tiêu cực một cách phù hợp

Cảm xúc tiêu cực trong chừng mực nào đó cũng là điều rất tự nhiên, cuộc sống đa dạng màu sắc, cảm xúc cũng đa dạng cung bậc. Nhưng những cảm xúc tiêu cực nếu tích tụ quá nhiều có thể hại cho sức khỏe và tinh thần của chúng ta. Cho nên để kiểm soát tốt cảm xúc tiêu cực, đầu tiên chúng ta cần tìm hiểu nguồn cơn dẫn đến nó, từ đó triệt tiêu tác nhân gây ra cảm xúc tiêu cực. Ngoài ra, khi hoàn cảnh cho phép, hãy phát tiết cảm xúc tiêu cực ra ngoài một cách phù hợp. Ví dụ như khi ở một mình, chúng ta có thể để bản thân khóc khi buồn, cười khi vui, cáu khi giận v.v. Như vậy cảm xúc tiêu cực sẽ được giải tỏa và không bị tích tụ trong lòng chúng ta nữa.

Gọi điện thoại cho mẹ

Đã bao lâu rồi chúng ta chưa gọi điện chuyện trò vui vẻ với mẹ? Có phải mỗi lần chúng ta gọi điện cho mẹ đều chỉ hỏi han qua loa mấy câu, sau đó lại vội vã quay cuồng trong vòng bận rộn của bản thân? Chúng ta hãy thử nói chuyện điện thoại với mẹ lâu thêm một chút, nhiều hơn một chút. Và chúng ta sẽ phát hiện ra mẹ rất thích chuyện trò cùng chúng ta, mẹ rất muốn chúng ta thường

xuyên liên lạc, tâm sự các chuyện học tập, chuyện công việc, chuyện gia đình v.v của chúng ta.

Làm một việc tốt

Chăm làm việc thiện, dù là việc thiện nhỏ. Ví như chỉ đường cho người hỏi đường, nhường ghế cho phụ nữ mang thai, người già yếu, tiện tay nhặt viên đá to ở giữa lòng đường, hay một mẩu túi ni lông ở bậc cầu thang v.v. Sau đó tận hưởng niềm vui vẻ an lạc khi làm những việc thiện này.

Đi du lịch

Nếu công việc và học tập bận rộn khiến chúng ta lo lắng căng thẳng. Vậy hãy thử đi ra ngoài một chuyến. Thay đổi hoàn cảnh, ngắm nhìn thế giới xung quanh, sẽ khiến cho tâm hồn chúng ta rộng mở khoáng đạt hơn

Hẹn gặp bạn bè

Ngày nghỉ có thời gian chúng ta có thể hẹn bạn bè tụ tập ăn uống vui chơi. Không để ý đến điện thoại, tập trung chuyện trò với nhau, chia sẻ chân thành, lắng nghe thật sự. Hoạt động giao lưu thực tế kiểu này có tác dụng kết nối và củng cố tình bạn hơn nhiều so với việc "xã giao" qua mạng xã hội.

Nghe nhạc

Khi cảm thấy tâm trạng mệt mỏi căng thẳng, chúng ta có thể dừng tay nghe nhạc. Để bản thân thưởng thức âm nhạc, thư giãn với âm nhạc. Cổ điển, pop, rock, v.v. tùy ý nghe bất cứ thể loại nhạc nào mà chúng ta yêu thích.

Vận động

Từ hôm nay, chúng ta hãy bắt đầu tập vận động. Đi bộ, đi nhanh, hoặc rủ bạn bè cùng chơi một trận cầu v.v. Vận động giúp cho cả người toát mồ hôi, để cho mồ hôi mang hết những độc tố tích chứa trong cơ thể. Ngoài ra, vận động cũng làm cho tinh thần thêm hưng phấn, thoải mái.

Nói với chính mình

Đây là cách tốt nhất để chúng ta củng cố lòng tự tin. Đứng trước gương không chút lo sợ nói ra những suy nghĩ trong lòng mình. Khi mới bắt đầu có lẽ chúng ta sẽ cảm thấy có chút ngại ngùng.

Nhưng một khi chúng ta có thể tự tin đứng trước gương, thì chúng ta đã có thể mạnh dạn đối diện với mọi người.

Những điều kể trên tuy rất đơn giản nhưng nó lại rất có ích cho cuộc sống an lạc hạnh phúc của chúng ta. Nếu chúng ta muốn thay đổi, muốn tự làm mới bản thân, thì hãy bắt đầu ngay từ những việc này nhé!

Im lặng là vàng

Đối với những người quen ăn nói hàm hồ mà nói thì câu nói "im lặng là vàng" quả thật không sai chút nào.

Phật giáo có một pháp môn tu hành gọi là "Cấm ngữ". "Cấm ngữ" không những là không nói chuyện mà cũng không được viết lên giấy, không được khoa tay múa chân ra hiệu. Nếu không thì không thể được gọi là "Cấm ngữ". "Cấm ngữ" ở đây phải là miệng không nói, tâm cũng không động, đó mới thật là "Cấm ngữ".

Có người nói: "Khi nghỉ ngơi ở nhà, tôi thường xem ti vi, đọc báo". Kỳ thật, đây cũng không phải là nghỉ ngơi. Khi cơ thể còn có hoạt động dù đó là đọc sách báo, xem ti vi thì không phải nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi là phải thả lỏng hoàn toàn, không những mắt, tai, mũi, lưỡi, thân đều không động, mà ngay cả "tâm" cũng phải luôn giữ ở trạng thái tĩnh lặng "không động niệm". Như vậy mới có thể tiêu trừ hết mỏi mệt.

Có những đứa bé, từ sáng đến tối, chạy nhảy không ngừng, đây là một loại bệnh, gọi là chứng tăng động. Chúng ta làm việc quá sức, lao động quá sức, chạy nhảy quá sức, cũng giống như mắc chứng "tăng động", điều này không tốt cho sức khỏe. Cho nên, đôi khi im lặng không nói một câu nào, giữ tâm bất động, không khởi một ý niệm nào, đó mới thật là "im lặng là vàng".

Có người đôi lúc mắt, tai, mũi, lưỡi, thân đều không động, nhưng tâm vẫn còn động. Ví như khi ngủ, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, đều ngủ nhưng tâm lại đang mơ, mơ lên núi xuống biển du ngoạn khắp nơi, trong mơ cũng luôn suy nghĩ việc mình, việc người, đúng sai, phải quấy, thậm chí trong giấc mơ còn có ý hại người, tranh đoạt tài vật. Ngay cả khi ngủ cũng còn không thể "im lặng", vẫn còn khởi lên những tư tưởng như vậy chẳng phải cực khổ lắm sao!

Nhưng cũng có người, ban ngày bôn ba khắp nơi, chữa bệnh, dạy

học, hoằng pháp giáo hóa, ra mặt giúp giải quyết vấn đề cho mọi người. Thoạt xem dường như là họ bận rộn không ngơi nghỉ nhưng trên thực tế họ là những người "thân bận nhưng tâm không bận".

Hơn hai ngàn năm trăm năm trước, có một thanh niên tìm đến triết gia Socrates học cách nói chuyện, học phí mỗi giờ là mười đồng tiền. Anh này vừa tới học đã nói luôn mồm không thôi, giảng về tầm quan trọng của lời nói. Chờ anh ta thao thao bất tuyệt xong, Socrates bảo anh ta nộp tiền. Anh ta lấy ra mười đồng, Socrates không nhận và nói: “Riêng cậu phải nộp hai mươi đồng”. Anh này không hiểu bèn hỏi lại: “Thưa thầy, người khác đều chỉ nộp mười đồng, vì sao con lại phải nộp hai mươi đồng?” Socrates nói: “Bởi vì người khác chỉ cần ta dạy cho họ cách nói chuyện, nhưng cậu, ta còn phải dạy cậu cách làm sao để im lặng”. Có thể thấy, không nói chuyện đôi khi còn quan trọng hơn so với nói chuyện!

Giá trị của lời nói không ở chỗ nói nhiều. Một số người nói huyên thuyên không đâu vào đâu, có khi nói dài, nói dai lại thành nói dại. Bởi vì lời nói, có những lời vô nghĩa, lời vu khống hủy báng, lời bịa đặt, lời nói nhảm, lời nói không căn cứ, lời tầm phào, lời không thật. Nói nhiều lời vô ích như vậy chẳng phải thà không nói còn hơn hay sao?

Cho đến một số lời nói như nói lời đồn thổi, nói lời xằng bậy, nói lời xuyên tạc, nói lời lấp liếm, thì tất nhiên câu “im lặng là vàng” lại càng đúng hơn.

Có một giáo viên Âm nhạc đến dạy nhạc tại một Học viện Phật giáo. Sau khi dạy nhạc phổ, người giáo viên này mở một đoạn nhạc cho cả lớp nghe, sau đó hỏi học viên trong lớp: “Đoạn nhạc này nghe hay không?”

Học viên trả lời: “Thưa thầy, khi nhạc dừng là hay nhất ạ!”

Có thể thấy rằng lời nói giá trị phải là tiếng nói của trái tim, có thể nói ra những lời chân thật của con tim tất nhiên là hay rồi. Ngược lại, nếu như lời nói ra mà không thành thật, không đáng nói, không đem lại lợi ích cho mình và người thì “Im lặng là vàng” - lặng thinh không nói là tốt nhất.

Thông minh đúng nghĩa

Thông minh tốt hay không tốt? Thông minh ai ai cũng hy vọng, ai ai cũng mong cầu, làm sao nói thông minh là không tốt?

Thông minh là rất tốt phải không? Nhưng ngạn ngữ lại có câu nói rằng: "Thông minh lại bị thông minh hại!". Thời Tam Quốc có Dương Tu[1], ỷ mình thông minh, cậy mình có tài mà kiêu ngạo, cuối cùng lại bị họa chém đầu; lại có Điền Phong[2], người này nhiều lần khuyên Viên Thiệu không nên đối đầu với Tào Tháo, Viên Thiệu không nghe, hạ lệnh nhốt Điền Phong vào ngục. Hay tin Viên Thiệu thua trận, Điền Phong than rằng: "Mệnh ta thế là hết!" Có người nói: "Ông khuyên can đúng, Viên công nhất định sẽ thả ông ra". Điền Phong trả lời: "Ta vốn biết Viên công là người lòng dạ hẹp hòi, ta nói sai Viên công có thể tha cho ta, còn ta nói đúng Viên công nhất định sẽ không buông tha cho ta". Sự thông minh của Điền Phong không những không đem lại đường quan mệnh hanh thông cho ông, mà ngược lại đã làm ông chết oan trong ngục.

---

[1] *Dương Tu (175 - 219): Mưu sĩ của Tào Ngụy, phục vụ dưới trướng của Tào Tháo, về sau đi theo trợ giúp Tào Thực.*

[2] *Điền Phong (? - 200): Mưu sĩ của Đông Ngô.*

Có một số người tự cho mình am hiểu phương diện nào đó, không chịu suy nghĩ thấu đáo, chỉ biết một mà không biết hai, không biết rõ tình thế, nên đây không thể gọi là thông minh. Ví như, con bọ ngựa bắt con ve sầu, nghĩ là mình giỏi, nào ngờ phía sau có con chim sẻ đang rình bắt nó; chim sẻ cũng tự cho mình là thành công khi bắt được con bọ ngựa, nhưng không biết rằng khẩu súng của người thợ săn đang nhắm thẳng vào nó.

Trong xã hội, có một số tội phạm, tự cho rằng thủ đoạn gây án của

mình quá tinh vi, sẽ không có ai biết được, nhưng việc làm của họ có trời biết, có đất biết, nhân quả đã định sẵn, làm sao nói là không ai biết? Trong xã hội có rất nhiều tội phạm có chỉ số thông minh IQ rất cao, chẳng phải bọn chúng đều tự cho bản thân là thông minh sao? Nhưng cuối cùng vẫn sa lưới pháp luật. Vậy không phải là thông minh lại bị chính thông minh hại đó sao?

Có đứa con ra ngoài trộm cắp, người mẹ lại khen nó lanh lợi tháo vát, đứa con ngày càng trộm cắp bạo gan hơn, sau đó cướp súng giết người, cuối cùng bị phán tử hình. Cho nên, người làm cha mẹ, không nhất thiết phải mong cầu con mình thông minh mà nên giáo dục con cái phải tuân thủ đạo đức, làm tròn bổn phận, hiểu biết nhân quả, biết tiến biết thoái, không đi xâm phạm lợi ích của người khác, không lấy trộm tài vật của người. Ngược lại phải biết mở rộng tâm hỷ xả, tùy duyên bố thí giúp người, rộng kết duyên lành. Như vậy thì tương lai tiền đồ sẽ hanh thông, đây mới chính là đạo lý của thành công mà cha mẹ cần dạy cho con.

Làm người, không nên tự ỷ mình thông minh vì "người tính không bằng trời tính"!

Người thông minh thực sự là người hiểu rõ quan hệ giữa ta và người, giữa cá nhân và tập thể, hiểu rõ tính dung hợp của sự và lý, tức là hiểu biết pháp luật và hiểu đạo. Người thông minh thực sự, phàm là làm việc gì đều biết suy xét, dự liệu trước kết quả, bởi có gieo hạt giống tốt thì mới thu hoạch được quả tốt.

Trong lịch sử, rất nhiều kẻ đứng ra phát động chiến tranh, đều tự cho mình là thông minh, đến cuối cùng không phải đều rơi vào kết cục thất bại đó sao? Trong xã hội, một số người xoay tiền để đầu cơ trục lợi, tuy phất lên rất nhanh, nhưng đến cuối cùng chẳng phải cũng nợ nần chồng chất, thân bại danh liệt đó sao? Có người tự cho rằng trong nhà có người làm quan, có tiền tài, có thế lực, đi đến đâu cũng ăn "nợ" nhưng đến khi gia tộc phá sản, thân cô thế cô thì còn có thể yên thân với chủ nợ được sao?

Nhà thơ Tô Đông Pha thời Tống từng có bài thơ rằng:

Nuôi con ai cũng muốn thông minh

Đâu biết thông minh để luỵ mình

Chỉ ước con ta ngu lại ngốc

Thong dong an hưởng lộc công khanh[1]

[1] *Bài thơ Tẩy nhi hý tác (Tức Làm chơi nhân ngày con đầy tháng), bản dịch thơ của Trương Việt Linh.*

Đây là bài thơ Tô Đông Pha viết để châm biếm người đương triều, nhưng cũng cho thấy một đạo lý rằng một người dù thông minh tài trí, nhưng nếu như không có trau dồi nhân duyên phúc đức, cũng rất khó đứng vững ở đời! Thậm chí có người nhân đó mà u uất suốt một đời, than vắn thở dài ngao ngán! Do vậy, người thông minh trí tuệ, nếu như biết rộng kết duyên lành với mọi người, hiểu được việc quý trọng sự hòa hợp với mọi người, đây mới là thật sự thông minh!

Sự cảm ứng của Bồ tát

Kinh *Hoa Nghiêm* có bài kệ rằng:

Bồ tát tâm thanh sáng tựa trăng

Trí không Bát nhã tính thường hằng

Chúng sinh dứt sạch tâm trần cấu

Bồ đề trí sáng hiện ánh trăng.

Vầng trăng thanh trong duy chỉ có một. Nhưng ở thời gian và không gian khác nhau, bất luận là ao hồ sông biển chỉ cần nơi nào có nước, cũng đều có thể xuất hiện vô vàn ánh trăng.

Như câu kệ:

Ngàn sông có nước ngàn trăng hiện

Muôn dặm không mây muôn dặm trời.

Mượn ánh trăng hiện trong nước để ví cho tâm hạnh bao la rộng lớn của Bồ tát, có thể tùy theo tất cả căn tính muôn vàn khác biệt của chúng sinh ở khắp mọi nơi mà có sự ứng nghiệm khác nhau.

Có người nói hạnh nguyện độ sinh của Bồ tát Quán Thế Âm là "ngàn xứ mong cầu ngàn xứ ứng". Người phương đông niệm danh hiệu Ngài, người phương tây cũng niệm danh hiệu Ngài, vì để cảm ứng với sự cầu nguyện của tất cả mọi người trên thế gian này nên Bồ tát Quán Thế Âm sẽ phải luôn bận rộn ứng hiện muôn nơi để cứu giúp chúng sinh. Nhưng cũng có người lại than rằng, vì sao nơi này được Bồ tát ứng hiện, nơi kia được Bồ tát lắng nghe, người này được Bồ tát ban ơn, người kia được Bồ tát cứu giúp, mà tự mình lại chẳng được Bồ tát cảm ứng?

Kỳ thực chuyện đâu phải như vậy! Mà đây là đạo lý "có cầu thì tất có ứng". Người không nhận được sự cảm ứng của Bồ tát, không thể oán trách Bồ tát, mà phải thật lòng hỏi lại bản thân, xem bản tâm mình đã thiện lành và thanh tịnh chưa? Và xem lại nghiệp duyên của mình đã gieo trồng những gì để có thể có đủ nhân duyên được Bồ tát Quán Thế Âm cảm ứng.

Vầng trăng thanh khiết trong sáng, viên mãn của Bồ tát phổ chiếu khắp cả sơn hà đại địa. Không kể là ao hồ, sông biển, chỉ cần nước tâm lắng yên thanh tịnh, vầng trăng Bồ đề thanh tịnh mát mẻ sẽ hiển hiện ngay trước mặt. Tuy nhiên tùy nhân, tùy duyên, tùy cảm, tùy ứng, có nơi có thể thọ nhận được ánh sáng mát dịu của vầng trăng, có nơi lại không nhận được, đây là do điều kiện tiếp nhận của chúng sinh, hoặc do chưa đủ nhân duyên. Ví như những tập tính tham dục, sân hận, si mê lấp đầy trong tâm của chúng sinh làm ngăn che Chân tâm Phật tính, thì họ mãi mãi không thể tiếp nhận được ánh trăng dịu mát của trí Bồ đề thanh tịnh sáng rỡ được.

Tịnh độ nhân gian ngay trong tâm ta

Xưa có thiền sư Kim Đại rất thích trồng hoa lan, trong chùa thiền sư cho trồng rất nhiều loại lan đủ màu sắc. Mỗi ngày sau khi giảng kinh thuyết pháp, thiền sư đều chuyên tâm chăm sóc cho hoa lan.

Một ngày kia, thiền sư phải rời chùa đi hoằng pháp một thời gian, trước khi đi sư dặn dò đệ tử chăm sóc hoa lan cẩn thận. Khi sư đi vắng, đệ tử của sư cũng siêng năng tưới hoa theo lời Sư phụ. Chỉ là có một lần, đệ tử của sư không may trượt chân ngã vào giàn treo hoa lan khiến cho một chậu lan quý bị rơi vỡ, cây hoa lan ấy cũng bị gãy chết. Người đệ tử trong lòng lo lắng không yên, sợ Sư phụ về biết chuyện sẽ nổi giận.

Khi thiền sư Kim Đại trở về, biết được việc này sư không những không tức giận, ngược lại ngài còn nhẹ nhàng chỉ dạy đệ tử rằng: "Sư phụ trồng hoa lan là để dâng hoa cúng Phật, chứ không phải để mua thêm phiền não tức giận. Thế gian là vô thường, có sinh ắt có diệt, không thể chấp trước. Nếu trong tâm đã có Tịnh độ, thì nơi nào lại không có hoa lan?"

Đệ tử của sư liền hiểu được vì sao sư trồng hoa lan, lại càng hiểu rõ hơn đạo lý: "Trong tâm nếu đã có Phật thì đâu đâu cũng đều là cõi Tịnh độ". Thế gian có thành, trụ, hoại, không; con người vốn có sinh, già, bệnh, chết; muốn cuộc sống an lành vui vẻ thì tâm phải tương hợp với cảnh, dùng tâm để chuyển cảnh, chứ không thể để cảnh chuyển tâm. Việc tu hành cũng vậy, việc học Phật cũng thế, trước tiên phải tìm được phương pháp để nhận thức và điều chỉnh tâm cảnh, dùng tâm mà chuyển cảnh, để có thể chuyển khổ thành vui, chuyển thức thành trí.

Trên các quầy bar ở nhà hàng trong khách sạn năm sao sẽ không thấy có rác, kỳ thật không phải là những nơi đó không có rác, mà

là ở đó luôn có người trực sẵn để dọn sạch rác bẩn. Mà việc dọn rác ở những nhà hàng khách sạn bình thường có phần chậm trễ hơn. Có lẽ đây là sự khác biệt về đẳng cấp sang trọng.

Những phiền não, lo lắng, đau khổ, hờn giận, hơn thua, ganh ghét v.v. cũng giống như rác bẩn. Nếu chúng ta không ngày ngày kịp thời dọn dẹp vứt bỏ rác bẩn, nó sẽ làm ảnh hưởng đến tâm tư tình cảm và chất lượng cuộc sống của chúng ta.

Cũng thế, rác tinh thần trong tâm của con người cũng cần phải được dẹp bỏ liên tục. Chính là những tư tưởng tiêu cực, tình cảm không tốt, những phiền não xấu ác trong tâm phải không ngừng được dọn sạch. Dọn dẹp vứt bỏ chúng càng sớm thì tâm sẽ sớm được trong sạch thanh tịnh, trong sáng vui vẻ; Nếu cứ chần chừ chậm trễ dọn dẹp, tâm sẽ ngày càng dơ bẩn, cấu uế không được trong sạch thanh khiết. Mà chúng ta để những rác bẩn, phiền não cấu uế chiếm cứ và lấp đầy tâm chính là làm cho sự trong sạch, trong sáng, tinh khiết, vui vẻ, thanh tịnh trong tâm ngày càng giảm đi.

Thế cho nên muốn cuộc sống luôn được vui vẻ an lạc thì phải học được cách chuyển hóa cấu uế thành thanh tịnh, chuyển đau khổ thành an lạc, chuyển phiền não thành Bồ đề. Như vậy thì cảnh giới Cực lạc Tịnh độ sẽ trụ mãi trong tâm chúng ta.

Dựa người không bằng dựa mình

Không ai có thể đi cùng chúng ta suốt cuộc đời, thế nên chúng ta phải tập thích ứng với việc một mình đơn độc.

Không ai có thể giúp cho chúng ta suốt đời, thế nên chúng ta phải phấn đấu không ngừng.

Dùng nước mắt hối hận việc đã qua không bằng dùng những giọt mồ hôi để không ngừng nỗ lực ngay trong hôm nay.

Khi nước mắt rơi cạn, những gì còn lại chính là sự kiên cường.

Đời người giống như ly cà phê không đường, uống vào toàn vị đắng chát, nhưng khi uống xong vẫn còn dư vị thơm ngát đọng lại.

Mỗi người đều có tiềm năng riêng.

Sống trong an lạc, chết không lo sợ. Cho nên khi gặp áp lực, không nên buồn bực, nôn nóng. Bởi vì có lẽ đây là cuộc sống đang khảo nghiệm chúng ta.

Phải nên tin tưởng mọi việc đều sẽ có cách giải quyết. Thời thế tạo anh hùng, vật cùng tất phản. Con người chỉ khi có áp lực thì mới sản sinh ra động lực.

Đời người không có vai diễn. Mỗi ngày đều là vở diễn trực tiếp.

Đôi khi chúng ta có thể sẽ mong ước, giá đời người như một ván game, thua rồi liền có thể chơi lại từ đầu, thì thật tốt biết bao?!

Bởi vì thời gian như thoi đưa, một khi đã trôi qua thì không thể trở lại, cho nên phải biết trân quý từng giờ từng phút của hiện tại.

Đời người nếu đã để mất phương hướng thì ngừng lại chính là tiến lên.

Con người, rất khó nhận ra và biết sửa đổi khuyết điểm của mình. Nhiều khi biết rõ đó là hành động sai trái, lại mặc kệ buông thả, nên đã sai lại càng sai thêm.

Những cám dỗ trên đời này thì rất nhiều, nhưng làm gì có chuyện của báu từ trên trời rơi xuống. Cho nên đừng vì chút khoái khẩu nhất thời mà trả giá đắt về sau.

Nếu phát hiện ra sai lầm, nhất định phải ngừng lại.

Đời người có hai bi kịch lớn: Một là tuyệt vọng thất chí, hai là tự mãn đắc ý. Tuyệt vọng có thể khiến người ta lãng phí tháng ngày sống, khiến người ta chìm đắm trong khổ sở, đau đớn. Tự mãn đắc ý có thể khiến người ta sinh ra chủ quan, tự mãn, tự kiêu, từ đó mà tự chuốc họa vào thân.

Mỗi người đều có tiềm lực vô hạn, chỉ cần dựa vào bàn tay, khối óc của mình, chúng ta hoàn toàn có thể vươn đến đỉnh cao cuộc đời.

Tu dưỡng tâm tính

Người xưa thường nói: "Đọc sách, làm văn sao có thể mệt mỏi? Con người mệt mỏi là do những suy nghĩ hơn thua được mất. Đọc sách, làm văn làm sao có thể làm cho người phiền lụy? Kỳ thực con người bị suy nghĩ lo tính được mất, hơn thua làm cho phiền lụy".

Câu nói này nói lên nguyên do cơ bản khiến cho con người mệt mỏi, hao tổn về tinh thần và thể chất. Loại hao tổn này là do trong tâm luôn suy tính chuyện hơn thua được mất. Giống như khi chúng ta làm một việc gì đó, luôn mong mỏi việc đó có kết quả tốt đẹp, luôn lo sợ việc đó thất bại, luôn lo nghĩ nếu làm tốt thì sẽ như thế nào và làm không tốt thì sẽ ra sao v.v. Đây đều là những suy nghĩ dự tính làm hao tổn tinh thần và tâm trạng căng thẳng lo âu cũng nảy sinh từ đây.

Thường xuyên suy tính hơn thua được mất, khiến tâm trí chúng ta rối bời và không thể tập trung cao độ. Thoạt nhìn tưởng như chúng ta rất chăm chỉ, cố gắng làm việc, kỳ thực căn bản chúng ta không tập trung vào đó, hiệu suất công việc rất thấp, đương nhiên sẽ không có hiệu quả và thành tích tốt.

Làm thế nào để cải thiện tình trạng này? Các học giả nghiên cứu về tâm linh có nói rằng: Chỉ cần tinh thần chúng ta được nâng cao lên một trình độ nhất định thì chúng ta liền có khả năng tự điều khiển mọi hành vi của bản thân. Như vậy sẽ không tạo ra lo lắng phiền lụy, cho dù có phiền lụy xảy ra, cũng dễ dàng được phát hiện và loại bỏ. Ví như việc đọc sách, biết rằng tham ghi nhớ nhiều quá không tốt, liền thôi; việc tu học, biết rằng mong cầu gấp gáp là không tốt, liền thôi; làm việc, biết tâm tranh đua háo thắng là không tốt, liền thôi v.v. Cứ như vậy chúng ta sẽ dẹp bỏ được thói so đo toan tính, làm mọi việc chỉ với tâm vô tư, thuận theo tự nhiên.

Thế nên, khi làm bất cứ một việc gì chúng ta đều phải đặt ra mục

tiêu và sự theo đuổi cao hơn, như vậy tâm chúng ta mới có thể thoát ra khỏi những hiện trạng trước mắt. Chỗ đứng cao và vững vàng, lập trường kiên định để có thể quán xét rõ ràng sự vật thì khi xử lý công việc sẽ không cần toan tính quá nhiều. Như vậy mới có thể làm tốt được nhiều việc mà không bị phiền lụy dính mắc.

Người xưa nói: "Tâm của Thánh nhân giống như tấm gương sáng, bất cứ vật gì đều có thể phản chiếu rõ ràng khi chúng đến, mà nó cũng không lưu bất kỳ dấu vết gì khi chúng đi". Trang Tử cũng có nói: "Bậc chí nhân dùng tâm như gương, cảnh thuận hay nghịch cũng không chống đối, nó tự phản ánh rõ ràng mà không che giấu, nên không bị vật gì làm trở ngại".

Có được tinh thần như vậy, mới có thể xử lý mọi việc một cách nhàn nhã tự tại, thong dong mà không bị bó buộc, lại có thể ứng biến vô cùng. Thời đại ngày nay là thời đại bùng nổ thông tin, tiết tấu cuộc sống càng ngày càng nhanh, chúng ta đặc biệt cần dùng tâm thái "như gương" mới có thể sống nhẹ nhàng thoải mái vui vẻ được.

Ngược với thời xưa, thời nay nhịp sống bận rộn hối hả. Khổng Tử nói: "Dục tốc bất đạt" tức là làm việc gì mà nôn nóng hấp tấp, muốn nhanh có kết quả, thì kết quả đạt được sẽ không được như ý muốn. Chúng ta mong muốn cho việc làm nhanh có kết quả, khiến tâm lý nóng vội, gấp gáp, qua loa, không đủ bình tĩnh để xử lý sự việc. Kỳ thực tâm chúng ta vốn có trí tuệ và năng lực rất phi thường, khi tâm ấy ở trạng thái yên tĩnh cân bằng, không bị sự vật bên ngoài khuấy động, nó có thể ứng biến nhanh, xử lý mọi việc rất chính xác, hiệu quả.

Làm sao để chúng ta đạt tới trạng thái này? Đáp án nằm ở một chữ "nhàn". Có người cho rằng du ngoạn ngắm cảnh, uống trà thưởng hoa, nghe nhạc, xem tranh v.v. đều là những việc vô ích, vô dụng, không nên làm. Thế thì những việc nào thật sự có ích và nên được khuyến khích đây? Chúng ta có thời gian để sáng tạo không? Vừa được rảnh rỗi liền móc điện thoại ra, thế là thời gian lập tức bị lấp kín, điện thoại xua tan sự nhàm chán của con người, cũng lấy đi ý tưởng tuyệt vời cùng với đó. Nhiều ý tưởng sáng tạo đều nảy sinh trong khi con người tĩnh tâm, thảnh thơi, nhàn nhã, ngược lại những khi bận rộn, gấp gáp thì không thể nghĩ ra được gì.

"Nhàn" có hai loại: Một loại là "người nhàn tâm cũng nhàn", dành cho bản thân một khoảng không gian, một chút thời gian nhàn nhã trong cuộc sống đầy những lo toan bận rộn; Một loại là "người

bận mà tâm không bận", luôn giữ được tâm định tĩnh, trí sáng suốt, không bị loạn vì công việc, đây là kết quả của việc nương vào sự "nhàn" mà tu dưỡng tâm trong sự quán sát, tự khắc chế. Kỳ thực đối với chúng ta mà nói, giữ được tâm thái định tĩnh sáng suốt, thư thái thanh nhàn là rất có giá trị. Như Trang Tử có nói: "Cái dụng của vô dụng mới là đại dụng". Giá trị cuộc sống của con người không nằm ở sự mưu tính được mất, mà ở nơi tâm thanh tĩnh và làm chủ được tất cả những sự vật hiện tượng, nên những việc tưởng chừng như vô dụng, không hữu ích, lại chính là việc hữu dụng, hữu ích.

Như một nhà Xã hội học người Mỹ có nói: "Con người hiện nay phần đông sống thật khổ sở, đời sống của những người họ chỉ có hai từ: thành công và tranh đấu. Tôi rất lấy làm lạ vì những người họ, ngay cả cảm nhận vui vẻ thảnh thơi còn không biết, lại mong đuổi tìm cầu hạnh phúc!"

Có người nói rằng: "Phá giặc ở trong núi thì dễ, nhưng phá giặc ở trong tâm thì rất khó". Giặc ở trên núi là hữu hình, có thể dễ dàng phá diệt, nhưng giặc trong tâm (tham lam, sân hận, si mê, ngã chấp v.v.) là giặc vô hình nằm sâu trong tâm rất khó để phá diệt. Nếu như chúng ta cảm thấy mọi việc đều trắc trở, không suôn sẻ, mệt mỏi vì không thể kham nổi, thân thể càng ngày càng yếu kém, tâm trạng lo lắng bất an, lại không có được kết quả tốt nào, có lẽ chúng ta nên tự nhìn thẳng vào tâm mình, xem xét lại những tập tính xấu trong tâm, khắc phục chúng để làm chủ được chính mình. Giặc trong tâm nếu có thể diệt trừ hết thì việc học hành, việc gia đình và sự nghiệp v.v. của chúng ta sẽ được cải thiện theo hướng tích cực, mọi vấn đề trong cuộc sống của chúng ta sẽ dần dần được cải thiện.

Tâm được trong sáng thì cuộc sống mới trở nên tươi sáng.

Kỷ luật bản thân

Kỷ luật bản thân là gì? Kỷ luật bản thân theo định nghĩa từ phương Tây là: Buộc bản thân làm những việc có thể chưa thích, nhưng mang lại lợi ích lâu dài. Làm cho tới khi không cần biết là thích hay không, còn có ích thì còn làm.

Ai cũng biết rằng trong cuộc sống để có thể thành công thì bản thân cần phải giữ kỷ luật. Thế nhưng, không phải ai cũng sẵn sàng làm theo như vậy. Để có được tính kỷ luật bản thân là một quá trình rèn luyện lâu dài và gian khổ. Chúng ta phải đánh đổi nhiều thứ và hy sinh ham muốn cá nhân để gò mình vào khuôn khổ kỷ luật.

Muốn tu tâm cần phải nêu cao tinh thần kỷ luật bản thân, tự biết kiềm chế và tự giác tuân thủ các phép tắc.

Vì áp lực công việc mà thấy buồn bực thì nên ngồi yên tĩnh tọa, cảm thấy lười biếng thì nên đọc sách, đó đều là kê thuốc theo bệnh. Điểm chính của việc tu tâm, là phải tự khắc chế và ước thúc chính mình, đó cũng chính là rèn cho mình tinh thần kỷ luật bản thân.

Để khép bản thân vào kỷ luật, mỗi ngày chúng ta phải tự làm một việc có ích dù trong lòng có muốn hay không, thói quen này có thể giúp cho chúng ta dần đi vào khuôn khổ. Nói cách khác là muốn có kỷ luật bản thân thì phải thường tự ràng buộc mình vào khuôn khổ như vậy. Bằng cách này, chúng ta sẽ không còn cảm thấy khổ sở khi đi thực hiện một số nghĩa vụ phải làm. Trải qua thời gian lâu dần, loại hành vi tự kỷ luật này sẽ biến thành thói quen tốt và chính nó sẽ hình thành nên nhân cách tốt đẹp của chúng ta.

Có lẽ có nhiều người không đồng tình với việc tự ép mình vào khuôn khổ mà cho rằng con người nên sống thoải mái, vui vẻ một chút. Học tập, làm việc phải đi kèm với vui chơi, giải trí, như vậy mới phù hợp với quy luật tâm sinh lý và hoạt động tư duy của não

bộ. Vì theo các nhà nghiên cứu, não bộ của con người chỉ có thể phát huy tác dụng tốt nhất trong trạng thái vui vẻ, thoải mái.

Nhưng trên đời này làm gì có nhiều việc thật sự vui vẻ như lòng mong muốn chứ? Trừ khi chúng ta thích vui chơi giải trí, hưởng thụ dục lạc mà lười lao động. Có nhiều việc thực sự có ích nhưng càng làm càng phiền chán khó chịu. Cho nên phải suy xét đến nhược điểm trong bản tính con người. Trong vấn đề này nhiều người cùng cho rằng: "Phải cắn răng cố gắng mà làm".

Con người luôn có tính mâu thuẫn, tính ì, tính trì trệ rất lớn, khi không bị áp lực, con người sẽ trở nên lười nhác, lề mề, chậm chạp, chuyện có thể trốn tránh được liền trốn tránh. Nhưng khi tăng thêm áp lực ở mức nhất định và có sự cưỡng ép, tiềm lực của con người mới được kích thích, khi đó con người sẽ không ngừng nỗ lực phấn đấu vì mục tiêu và kết quả có được là con người sẽ trở nên xuất sắc khác hẳn so với bình thường.

Có thể nói rất nhiều việc khó trên đời đều là do bị buộc phải vượt qua thử thách mà thành công. Cho nên, con người cần tôi rèn qua thử thách thì mới có thể phát huy một cách triệt để trí tuệ và tài năng tiềm ẩn bên trong mình. Xưa nay, các bậc vĩ nhân và những người thành công đều là người "đủ tàn nhẫn" với bản thân.

Mỗi người đều có tập tính xấu, che đậy đi tâm sáng suốt của mình, tập khí và sự ngăn che càng nặng thì việc tự kỷ luật bản thân lại càng khó. Nhưng không có cách nào khác, chỉ có chịu bỏ công sức và nỗ lực nhiều hơn, tự rèn luyện mài giũa, loại bỏ dần được những tập khí xấu, thì chúng ta mới có thể khôi phục bản tính tốt đẹp vốn có của bản thân.

Cho nên phải tự đưa bản thân vào kỷ luật, mới có thể đạt tới sự tu dưỡng hoàn hảo và đạt được thành công ngoài mong đợi.

Sống theo "bốn tùy thuận"

Người đáng ngưỡng mộ, không nhất định phải có hình tướng khôi ngô tuấn tú, có thân thể cường tráng, cũng không nhất định là người giàu có và quyền lực, nhưng nhất định phải là người có tâm hồn phong phú và trái tim nhân hậu. Những người này, cho dù cuộc sống có khốn khó quẫn bách, họ vẫn sống bình thản an nhiên, cho dù cuộc sống có ảm đạm thê lương, họ cũng không cảm thấy khổ sở cay đắng, thường luôn biết sống thuận theo tình cảnh.

Trang Tử có câu: "Người hiểu đạo lý của cuộc sống sẽ không tìm cầu theo đuổi những điều không tốt cho cuộc sống, người biết được số mệnh sẽ không theo đuổi những thứ mà số phận không thể thay đổi". Phàm mọi việc trên đời phải thuận theo phép tắc, không trái với quy luật tự nhiên hay vượt qua giới hạn của đạo đức.

Khi Khổng Tử đi thưởng ngoạn phong cảnh sông núi ở Lữ Lương, vừa lúc gặp một cao thủ bơi lội, người này có thể lặn trong dòng nước xoáy, bơi lội nhẹ nhàng thoải mái, cho dù là thác nước lớn, người này cũng không sợ hãi.

Cao thủ bơi lội này cho biết: "Không hiểu sao tôi có khả năng như thế, đó là tự nhiên thôi".

Con người ai cũng mong muốn mọi việc diễn ra tốt đẹp, nhưng lại hay làm những việc trái với tự nhiên, khiến mọi thứ đều bị cản trở và cuộc sống luôn chán nản, thất bại. Người có thể tùy hỷ trong mọi việc, không phải là không có thất vọng và phiền muộn, chỉ là trong tâm họ luôn luôn có sự hài lòng, mà khi tâm hài lòng thỏa mãn thì mọi việc đều trở nên tốt đẹp.

Những người đáng ngưỡng mộ chính là người đã học lối sống "bốn tùy thuận".

Thứ nhất: "Tùy duyên"

Duyên hợp duyên tan. "Hữu duyên thiên lý năng tương ngộ, vô duyên đối diện bất tương phùng". Chúng ta đặc biệt mong gặp được người yêu thích, lại thường không gặp được, hoặc có lẽ có gặp nhau, nhưng đối phương hoàn toàn không để ý đến chúng ta. Thực sự rất khó để nói chúng ta sẽ gặp được người nào thật sự vừa ý mình giữa biển người bao la rộng lớn này. Ngay cả các vị thần tiên cũng không thể định trước được duyên phận của họ. Như trong truyền thuyết *Ngưu Lang Chức Nữ*, lúc đầu Chức Nữ đâu biết rằng nàng ấy sẽ gặp được Ngưu Lang.

Đương nhiên chúng ta cũng sẽ không biết trước được đến khi nào thì ai sẽ rời bỏ chúng ta. Hợp tan, đôi khi là việc có định trước, nhưng cũng có khi là việc ngoài dự đoán. Cuộc đời chúng ta nếu phải chung đường với một người không tâm đầu ý hợp thì hẳn sẽ rất đau khổ. Ngay cả khi chúng ta cố gắng hết sức để níu giữ thì kết quả vẫn là làm tổn thương chính mình và trói buộc người kia.

Dù là bạn bè, vợ chồng, đồng nghiệp, hay bạn học, thì duyên và phận là những thứ không ai có thể cưỡng cầu, còn duyên thì hợp, hết duyên thì tan, đây là quy luật thường hằng bất biến.

Những người thực sự mạnh mẽ sẽ trân trọng những người họ gặp, tôn trọng những người ra đi, chúc phúc cho những người có duyên nhưng không có phận và buông bỏ những người muốn ra đi, có phận nhưng không có duyên. Không còn phải khóc vì chia tay và không bỏ lỡ cơ duyên đã gặp gỡ, trong những lần hợp hợp tan tan đó, người đi cùng bạn đến cuối đời, đó chính là người yêu quý bạn nhất, cũng là duyên phận tốt đẹp nhất.

Thứ hai: "Tùy cơ"

Bậc đại trượng phu luôn xem xét cơ hội để hành động.

Cơ hội đã đến không thể bỏ lỡ, cơ hội chưa đến có cầu mong nó đến sớm cũng không thể được. Để có được cơ hội tốt nhất, chúng ta đừng nên chờ đợi cơ hội không thôi mà hãy phấn đấu để bản thân ngày càng tốt hơn, sau đó khi cơ hội đến thì kịp thời nắm bắt để thay đổi vận mệnh của mình.

Ví dụ, một người viết văn kiên trì khổ luyện trong suốt mười năm, đến khi có cơ hội gặp được thể tài phù hợp viết ra một tác phẩm xuất sắc, được nhiều người yêu thích, từ đó chính thức trở thành nhà văn; Một người thích đánh bóng rổ, mỗi ngày đều kiên trì luyện tập, đến khi có cơ hội được thi đấu, phô diễn được kĩ thuật

đánh bóng điêu luyện và mở ra cơ hội, trở thành cầu thủ chuyên nghiệp.

Cũng có trường hợp một số người gặp cơ hội nhưng không những không nắm bắt mà còn hốt hoảng lo sợ, trốn tránh cơ hội. Khi cơ hội đã vuột khỏi tầm tay mới hối hận thì sự đã rồi.

Trang Tử có nói: "Gần núi sống theo núi, gần nước thì sống theo nước". Người sinh ra ở núi đồi, cảm thấy thoải mái an lành chạy nhảy khi sống ở núi đồi, đây là bản tính tự nhiên vốn có. Người lớn lên ở bên sông nước, tự nhiên cũng biết bơi lội dưới nước. Những đặc tính này được hình thành từ môi trường sống của mỗi người.

Thời nay có câu: "Gặp núi mở đường, gặp sông bắc cầu". Cho dù hoàn cảnh có khó khăn trắc trở thế nào, chúng ta cũng phải học cách thích nghi với môi trường sống xung quanh và chủ động thay đổi bản thân. Như vậy thì dù ở vào môi trường sông biển hay núi đồi chúng ta đều có thể sống một cách an nhiên.

Thay vì than phiền vận số không tốt, chúng ta hãy chủ động thay đổi bản thân, tận dụng hoàn cảnh xung quanh, tùy cơ hội mà ứng biến thích nghi. Bởi vì nắm bắt được cơ hội, chính là nắm được chiếc chìa khóa để có thể giúp chuyển hóa vận mệnh.

Thứ ba: "Tùy thời"

Hãy sống tốt phần đời còn lại.

Ai rồi cũng sẽ già đi, dù chúng ta có chi ra hàng chục triệu đô để cố duy trì hình thể vóc dáng xinh đẹp, tươi trẻ của mình thì cũng vô ích. Hình tướng bên ngoài của chúng ta có thể duy trì vẻ trẻ trung, nhưng tư tưởng, tâm hồn, sức sống và trí óc bên trong cơ thể chúng ta không có cách nào để duy trì sự tươi trẻ mãi.

"Sinh, già, bệnh, chết" là bốn quy luật tự nhiên và người thông minh sẽ biết cách thuận theo nó và không cưỡng cầu chống lại quy luật già, yếu, bệnh tật này.

Những cặp đôi hạnh phúc nhất sẽ không chỉ cùng nhau gây dựng kinh tế, cùng nhau cải thiện cuộc sống, cùng chung sống hòa thuận hạnh phúc, mà quan trọng hơn cả là còn cùng nhau già đi. Với hai người họ, dù cho già yếu bước đi không vững, thì họ vẫn là người gần gũi, thương yêu và hiểu nhau nhất.

Tất nhiên, thay vì để thời gian vô tình vụt qua mà không lưu lại

dấu ấn gì, chúng ta cần trân quý thời gian và sử dụng thời gian một cách hiệu quả. Biết tận dụng thời gian mọi lúc mọi nơi thì sẽ không còn lo sợ mình trở nên già yếu. Lối sống như vậy sẽ khiến con người tự do tự tại và luôn biết sống an lạc trong mọi hoàn cảnh.

Thứ tư: "Tùy tính"

Tùy thuận tính cách là chúng ta đã làm tốt phiên bản là chính mình.

Có triết gia nói câu danh ngôn rằng: "Tính cách là định mệnh".

Mỗi người đều có tính cách riêng và dù muốn thay đổi cũng chỉ thay đổi được một phần nào chứ không thể thay đổi hoàn toàn. Điều này đúng như câu nói: "Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời". Quả thật, bản tính con người rất khó thay đổi.

Người khôn ngoan sẽ biết thuận theo tính cách của họ, biến tính cách thành ưu thế của bản thân; người thiếu khôn ngoan thường chọn làm những việc trái với tính cách của mình, sống như một người khác và luôn cảm thấy cuộc sống chán nản, buồn khổ.

Mỗi người chúng ta luôn có cả khuyết điểm và ưu điểm. Nếu như chúng ta chỉ mù quáng bi quan cho rằng tính cách của mình toàn khuyết điểm, hạn chế thì vô hình chung chúng ta sẽ tự đánh mất đi cơ hội của bản thân.

Ví như, một người có tính lề mề, vì ngày ngày đều phải vội vàng cuống quýt để kịp chuyến xe buýt đi làm nên luôn cảm thấy bực dọc, không vui. Nhưng nếu người ấy biết thức dậy sớm hơn một chút để không còn phải cuống cuồng chạy theo xe buýt, thì hẳn người ấy sẽ vui vẻ, thoải mái hơn khi đi làm.

Hãy làm những công việc phù hợp với cá tính riêng của chúng ta và dung hòa cá tính của chúng ta vào hoàn cảnh cụ thể. Như thế ưu điểm của chúng ta sẽ được phát huy và chúng ta sẽ hứng thú hơn với công việc.

Người có nội tâm an lạc thanh nhàn thì tâm trạng lúc nào cũng vui vẻ thoải mái; Người bản tính nhanh nhẹn thì làm việc tháo vát nhanh chóng; Người bản tính chậm chạp thì làm việc gì cũng chậm chạp, lâu la. Nhưng có những công việc cần phải làm chậm và tỉ mỉ thì sản phẩm làm ra mới tinh xảo và có giá trị cao. Tính cách dù nhanh hay chậm cũng đều có ưu, nhược điểm riêng của nó. Thế nên không ai có thể tùy tiện đánh giá hay xem thường

người khác.

Cuộc sống tốt đẹp nhất là sống thuận theo tình cảnh, bởi không phải lúc nào chúng ta cũng gặp nghịch cảnh. Dù đối mặt với nghịch cảnh mà biết nỗ lực điều chỉnh phương hướng cho đúng thì chúng ta sẽ luôn an lạc tự tại, thậm chí là từng bước xoay ngược tình thế.

Một người dù có tuyệt vời đến đâu cũng không thể đi ngược lại "luật lệ và quy tắc", biết thuận với sự phát triển của các quy tắc và luật lệ, thì sẽ dễ dàng có được thành công.

Sống tự giác kỷ luật

Nhà giáo dục nổi tiếng người Mỹ, Stephen R. Covey, từng nói rằng: "Con người không có tính tự giác và kỷ luật chính là nô lệ của tình cảm, ăn uống và tình dục".

Về lâu về dài, thiếu đi tính tự giác kỷ luật sẽ dẫn đến mất đi sự tự do. Tự do thường được xây dựng trên cơ sở có tự giác kỷ luật.

Với những việc quan trọng trong cuộc sống, nhiều khi người tự giác kỷ luật sẽ phải hy sinh những thú vui và hưởng thụ trong hiện thời, không thể suy nghĩ và hành động theo cảm tính. Do vậy, tự giác kỷ luật là động lực thúc đẩy chúng ta đạt được những mục tiêu đã đặt ra, ví như:

Kiên trì hoàn thành một ý tưởng hay một dự tính cho dù nhiệt huyết ban đầu có bị phai nhạt.

Kiên trì tập thể thao để rèn luyện thân thể, dù bản thân chỉ muốn ngồi lì trên sofa xem phim ảnh.

Tự giác thức dậy sớm và không thức quá khuya.

Tập thực hành lối sống đơn giản tiết kiệm, không chạy theo mốt thời thượng.

Tự định ra thời gian biểu phù hợp cho việc lên mạng lướt web xem tin tức, hay vào mạng xã hội giao lưu với bạn bè v.v.

Tự giác kỷ luật hiểu một cách nôm na chính là tuân thủ quy định, quy ước, tự kiềm chế, tự ước thúc bản thân. Đa số các danh nhân đều là tấm gương sáng về tính tự giác kỷ luật này. Họ là những người luôn tuân thủ giờ giấc, không bao giờ đến muộn trong bất cứ sự kiện quan trọng nào v.v.

Nếu như bạn cũng đang cố gắng thực hành tính tự giác kỷ luật,

tin tốt cho bạn là tính tự giác kỷ luật quả thật là tính cách tốt có thể rèn luyện được, tin xấu là có rất nhiều người đã bỏ cuộc giữa chừng khi rèn nó. Như tôi chỉ cần dùng thời gian nửa năm đã rèn được nếp sinh hoạt "ngủ sớm dậy sớm".

Dưới đây là bảy phương thức rèn tính tự giác kỷ luật mà tôi đúc kết được. Xin chia sẻ cùng bạn đọc:

Một là: Sáng suốt tự biết mình

Tự giác kỷ luật nghĩa là y theo sự chọn lựa tốt nhất mà mình đã chọn để thực hành nó, cho dù cảm nhận ngay lúc đó có như thế nào. Do vậy, đặc trưng đầu tiên của tự giác kỷ luật là phải tự biết mình. Sáng suốt tự biết mình, xuất phát từ việc phân tích thế mạnh thế yếu của bản thân, đối chiếu nó với mục tiêu cần hoàn thành, tính xem bản thân nên dùng cách nào cho hiệu quả nhất và kiên trì theo đuổi mục tiêu đến cùng. Tôi mạnh dạn kiến nghị mọi người thử bỏ ra chút thời gian, đem mục tiêu tự giác kỷ luật của bản thân liệt kê hết ra, như vậy mới có thể hiểu rõ bản thân có gì thiếu gì, cần gì và khao khát gì. Xin nhớ rằng, rất khó để đạt được tính tự giác kỷ luật khi chúng ta cứ mãi chạy theo dấu chân người khác. Chỉ khi chúng ta xác định được lợi ích thực sự do tính tự giác kỷ luật mang lại, thì chúng ta mới có động lực để thực hiện tốt mục tiêu đề ra.

Hai là: Giữ cho tinh thần luôn tỉnh táo

Muốn có tính tự giác kỷ luật phải dựa vào ý thức nhận biết sáng suốt của não bộ, phải để não bộ nhận biết được những việc bản thân nên làm và những việc bản thân không nên làm. Sau đó não bộ sẽ chỉ huy hành vi để chúng ta sớm rèn được tính tự giác kỷ luật.

Khi chúng ta bắt đầu bồi dưỡng ý thức tự giác kỷ luật, bản thân có thể sẽ phát sinh một số hành vi không tự giác, ví dụ như khi đang giảm béo lại còn ăn những món nhiều dầu mỡ, muốn rèn luyện thân thể lại cứ nằm dài trên giường lướt web đọc tin hay nhắn tin trò chuyện với chúng bạn. Để dưỡng thành tính tự giác kỷ luật, điều quan trọng nhất là chúng ta phải nhận biết rõ một số hành vi thiếu tính tự giác của chính bản thân. Mỗi ngày đều giữ ý thức sáng suốt, tỉnh giác nhằm nhanh chóng phán đoán được: "Việc này có làm trở ngại tới quá trình rèn tính tự giác kỷ luật không? Hay việc này có giúp mình hình thành tính tự giác kỷ luật không?"

Ba là: Thiết lập mục tiêu, tuần tự thực hiện

Khi chúng ta đã xác định rõ con đường hình thành nên tính tự giác kỷ luật rồi, chúng ta nên định ra một số quy định, mục tiêu cụ thể giúp hình thành tính tự giác kỷ luật. Trong từng giai đoạn, thiết lập từng loại mục tiêu riêng, tuần tự thực hiện, yêu cầu bản thân phải có ý thức hoàn thành mục tiêu. Trong quá trình thiết lập mục tiêu, chúng ta cũng phải lưu ý rằng mục tiêu đặt ra cần phải có tính khả thi cao, thà rằng mục tiêu nhỏ, nhưng thích hợp để thực hành còn hơn mục tiêu lớn nhưng vô vọng trong thực hiện.

Ví như, tập rèn thói quen chạy bộ để rèn luyện thân thể, đầu tiên chúng ta có thể đặt ra mục tiêu bước đầu là mỗi ngày phải chạy hai kilomet. Hai kilomet là mục tiêu ban đầu. Đến khi nào tự mình cảm thấy chạy hai kilomet là quá ít, thì chúng ta có thể tăng lên thành ba hay bốn kilomet v.v. Đến một giai đoạn nào đó, mục tiêu này có thể tăng dần lên và quá trình này sẽ giúp chúng ta hình thành nên tính tự giác kỷ luật.

Bốn là: Duy trì tính tự giác kỷ luật

Rèn tính tự giác kỷ luật nếu chỉ đơn giản thiết lập các mục tiêu thì chưa đủ. Chúng ta phải hết sức tin tưởng và trung thành với những mục tiêu này. Ngược lại, nếu đồng hồ báo thức reo lúc năm giờ sáng, chúng ta nghe thấy nhưng lại cảm thấy việc ngủ nướng thêm năm phút nữa là chuyện nhỏ, không có vấn đề gì, như vậy thì con đường đi đến tự giác kỷ luật của chúng ta sẽ càng đi càng dài.

Nhưng nếu như chúng ta luôn giữ vững lòng tin trong khi thực hiện mục tiêu, hạ quyết tâm nói được làm được, thì rất nhanh chúng ta đã có thể rèn được tính tự giác kỷ luật. Tôi thấy có một mẹo rất hay, đó là dùng sổ tay ghi lại chặng đường thực hiện mục tiêu rèn tính tự giác kỷ luật và định kỳ mở ra xem, như vậy có thể khích lệ bản thân kiên trì đến cùng.

Năm là: Sắp xếp thời gian hợp lý

Sắp xếp thời gian hợp lý có thể giúp nâng cao tính tự giác kỷ luật. Chỉ khi có được một thời gian biểu hợp lý chúng ta mới không phải ép bản thân vào một guồng sống cứng nhắc, mệt mỏi khi rèn tính tự giác kỷ luật. Hơn nữa việc lên thời gian biểu cho từng ngày còn giúp chúng ta quản lý tốt hơn quá trình thực hành tính tự giác kỷ luật. Ví như tôi chẳng hạn, trong hoàn cảnh bình thường,

tôi đều đặt nhắc nhở lịch trình trên điện thoại, nhờ điện thoại nhắc tôi giờ nào vào việc nấy, ngăn nắp kỷ luật, khi tôi hoàn thành công việc đã định mà còn dư chút thời gian, thì sẽ thư giãn, nghe nhạc.

Sáu là: Tự khích lệ bản thân

Tự nói chuyện với bản thân nhiều không phải là thói quen tốt, nhưng nếu biết sử dụng nó một cách hợp lý thì chúng ta sẽ thu được lợi ích đáng kể từ đó. Khi phải đối mặt với thách thức, tôi khuyên mọi người hãy thử nói chuyện với chính mình, nói ra những lời động viên khích lệ bản thân, giúp giảm bớt áp lực trong lòng. Nói cho cùng, tự nói chuyện với bản thân có thể khơi lên dũng khí, tăng thêm nghị lực và niềm tin để chúng ta mạnh mẽ tiến lên phía trước. Ví như khi tôi phát hiện bản thân đang bị hoàn cảnh thực tế thử thách, tôi sẽ tự nói với mình rằng: "Cay đắng trong khi khổ luyện sẽ ngọt ngào hơn vị đắng của sự hối tiếc". Mọi người cũng có thể thử áp dụng cách này xem!

Bảy là: Đánh giá quá trình

Mục tiêu rèn tính tự giác kỷ luật là hình thành được tính tự giác kỷ luật ở một mức độ nhất định, vì vậy chúng ta luôn cần phải đánh giá tiến độ thực hiện mục tiêu. Ví dụ, để hình thành thói quen đọc sách buổi sáng, hàng ngày chúng ta đều thức dậy sớm để đọc sách, nhưng sau ba tháng, việc rèn thói quen đọc buổi sáng của chúng ta không có kết quả, thì chúng ta phải dừng lại và suy nghĩ xem chỗ nào bản thân làm còn chưa tốt. Nếu chúng ta mải chú ý đến quá trình mà hoàn toàn bỏ qua việc chọn ra phương pháp thực hiện mục tiêu hiệu quả nhất thì tính tự giác kỷ luật rất khó hình thành được. Vì vậy, cứ sau một hoặc hai tuần, hãy nhớ đánh giá quá trình rèn tính tự tự giác kỷ luật so với mục tiêu chúng ta cần đạt tới. Tốt nhất là tổng kết ngắn gọn mấy dòng, vạch ra điểm còn hạn chế và tập trung cải thiện nó.

Trên đây là bảy tips tự rèn luyện tính tự giác kỷ luật cho bản thân do tôi tổng hợp, nếu bạn đọc cảm thấy hữu ích, hãy thử áp dụng nhé! Trở thành một người sống tự giác kỷ luật sẽ giúp cuộc sống của chúng ta thêm tốt đẹp và thành công hơn.

Sống đời tự tại

Trong cuốn tiểu thuyết *Trên đường*[1] của nhà văn Jack Kerouac có một câu trích rất nổi tiếng thế này: "Trên đường đi, chúng ta sẽ luôn tươi trẻ và sẽ luôn rơi lệ". Câu nói này cũng thể hiện tinh thần sống trong hiện tại và cảm giác sống ngay trên đường mọi lúc và mọi nơi.

---

[1] Trên đường tên tiếng Anh là On the Road là cuốn tiểu thuyết được viết năm 1957 của nhà văn người Mỹ, Jack Kerouac. Tác phẩm dựa trên chuyến du hành vòng quanh Hoa Kỳ của Kerouac và bạn bè. Tác phẩm cũng đã được chuyển thể thành phim.

Nhịp sống tẻ nhạt và bận rộn của cuộc sống hiện đại, sẽ luôn khiến chúng ta bực dọc khó chịu và thậm chí là căng thẳng thần kinh (stress). Chúng ta phải học cách vượt qua mọi gánh nặng trong cuộc sống, để trái tim luôn sống hòa nhịp, cảm nhận thời khắc hiện tại và sống hết mình ngay trong hiện tại.

Có một chú tiểu nọ được giao nhiệm vụ quét sân chùa. Sáng sớm đã phải trở dậy đi quét lá rụng tích từ đêm trước trong sân chùa quả là một công việc cực nhọc. Đặc biệt là vào mùa thu và mùa đông, mỗi khi có cơn gió lớn, lá cây lại ào ào trút xuống làm chú tiểu phải mất rất nhiều thời gian mới có thể quét sạch hết khoảnh sân. Việc này khiến cho chú tiểu cảm thấy phiền chán và mệt nhọc, thế là chú cố vắt óc nghĩ cách để khiến cho việc quét sân này đỡ vất vả hơn.

Biết chuyện, một chú tiểu khác nói với chú rằng: "Ngày mai trước khi quét sân, chú hãy dùng hết sức rung cây cho lá cây rụng hết xuống, như vậy thì hôm sau chú có thể không cần phải quét lá nữa".

Chú tiểu cảm thấy cách mà vị huynh đệ kia mách nước quả thật chí lý. Thế là ngày hôm sau chú thức dậy thật sớm, lấy hết sức đi

rung cây trong sân, chú đinh ninh rằng làm như vậy thì chú sẽ có thể quét sạch lá rụng của hôm nay và của cả ngày mai. Sau khi quét sân xong, suốt cả ngày hôm ấy, chú tiểu nọ đều cảm thấy khoan khoái, lòng không còn bận lo nghĩ đến việc dậy sớm quét sân ngày mai nữa. Sáng ngày hôm sau, chú tiểu nọ thức dậy và bước ra sân, vui vẻ kiểm tra kết quả sáng kiến của mình. Nhưng không ngờ trước mắt chú mảnh sân vẫn đầy lá rụng giống như mọi ngày.

Đúng lúc này Hòa thượng trụ trì đi đến bên chú tiểu nọ và nói với chú rằng: "Chú tiểu ngốc này, cho dù hôm nay con có dùng sức rung cây như thế nào thì ngày mai lá cây cũng vẫn sẽ lại rụng tiếp thôi".

Cuối cùng chú tiểu đã hiểu ra, trên đời này có rất nhiều việc không thể nào xảy ra đúng như dự định được, chỉ có chăm chỉ nghiêm túc sống tốt ngay trong hiện tại, mới là thái độ sống chân thật nhất.

Cuộc sống thường ngày của chúng ta chẳng phải cũng đều như vậy sao? Nhưng chúng ta lại cứ mãi tất tả vội vàng trong mọi chuyện. Bởi vì trong lòng luôn cảm thấy còn có nhiều hoài bão lớn đang chờ chúng ta hoàn thành, cho nên không thể lãng phí thời gian vào những việc ngay trong hiện tại. Chúng ta cứ luôn nghĩ đến những việc sắp tới, việc của ngày mai, rồi ngày kia, thậm chí là việc của nửa đời sau mà không chịu tập trung tinh thần vào việc ngay hiện tại.

Có người đàn ông nọ nói rằng: "Sang năm tới tôi sẽ chuyển nhà". Rồi lại nói: "Sau này tôi sẽ đổi sang công việc tốt hơn". Về sau, nhà cũng đã đổi rồi, công việc mới cũng đã tìm được rồi, nhưng trong lòng anh ta vẫn chưa cảm thấy hài lòng, bởi vì anh ta còn muốn phải kiếm thật nhiều tiền, đổi căn nhà lớn hơn đẹp hơn, tìm công việc tốt hơn, lương bổng cao hơn, đây đều là không sống trong hiện tại. Nếu trong lòng không biết đủ, thì cho dù có được nhiều thứ hơn nữa cũng không bao giờ cảm thấy hài lòng.

Trong kinh *Di Giáo,* Đức Phật dạy: "Người sống biết đủ, tuy nằm trên đất vẫn thấy an lạc; người sống không biết đủ, dù ở thiên đường cũng không vừa ý". Kỳ thật, sự thỏa mãn không nằm ở những thứ mà bản thân có được trong "tương lai" mà hạnh phúc là những thứ có được ở ngay trong thời khắc hiện tại: "Bây giờ và ở đây".

Kỳ thực mỗi con người đều có cuộc sống và mục đích sống khác

nhau, cho nên chúng ta không nên hoang mang lo lắng, cũng không cần phải so sánh với người khác, chỉ nên giữ trạng thái sống an nhiên, biết quý tiếc và tận hưởng những gì tốt đẹp mà cuộc sống đã đem đến cho bản thân. Hạnh phúc lớn nhất của cuộc đời không gì hơn là biết tận hưởng những gì đang có trong hiện tại, chỉ có biết trân quý những gì có được trong hiện tại mới là hạnh phúc thật sự.

Hạnh phúc của Liễu Tông Nguyên là: "ngư dân một mình, một thuyền lênh đênh câu cá trên sông lạnh". Đó là cảm nhận hạnh phúc trong khi một mình tận hưởng vẻ mênh mông cô tịch.

Một thân một bóng một thuyền câu,

Nước sông lặng lẽ in bóng mây,

Lênh đênh sông nước lòng vô tận,

Tự tại tiêu dao phút giây này.

Hạnh phúc của Lý Bạch như câu thơ tả cảnh: "Một mình uống rượu dưới trăng", là cảm nhận hạnh phúc của sự cô độc ngạo nghễ.

Một mình uống rượu dưới trăng khuya,

Nâng chén mời trăng chén rượu tàn,

Một hình một bóng trong đêm lạnh,

Bỗng chốc thêm vui hóa ba người…

Hạnh phúc của Tô Đông Pha như câu: "Cũng không mưa gió cũng không tình". Là một loại hạnh phúc tự do tự tại không bị gò bó.

Mỗi người đều có hạnh phúc riêng của mình, chỉ là cách thức cảm nhận hưởng thụ khác nhau mà thôi.

Mùa thu năm 1925, bởi vì chiến tranh nên Đại sư Hoằng Nhất[1] phải chuyển đến sống ở một ngôi chùa nơi hẻo lánh. Một ngày nọ, có người bạn cũ tên là Hạ Cái Tôn tìm đến chùa kia thăm đại sư Hoằng Nhất. Khi đến nơi vừa vặn gặp lúc Đại sư đang ăn cơm mà trên bàn chỉ có một đĩa dưa muối, Hạ Cái Tôn bèn hỏi: "Thầy không thấy đĩa dưa muối này quá mặn sao?"

---

[1] *Đại sư Hoằng Nhất (1880-1942), ngài chuyên tu hạnh Đầu đà và được tôn*

Đại sư Hoằng Nhất ngẩng lên nhìn Hạ Cái Tôn rồi từ tốn đáp rằng: "Mặn có vị của mặn".

Đại sư Hoằng Nhất ăn cơm xong, rót một chén nước trắng để uống. Hạ Cái Tôn lại hỏi: "Thầy không có trà uống à? Sao lại uống nước nhạt như vậy?"

Đại sư Hoằng Nhất cười đáp: "Nước trắng tuy nhạt nhưng nhạt có vị của nhạt".

Hạnh phúc không ở đâu khác, cũng không cần phải cẩn thận chú ý để tạo được không khí vui vẻ, hạnh phúc ở ngay bên cạnh chúng ta, đó chính là những hành động lời nói việc làm hàng ngày. Chỉ cần chúng ta chú ý dùng tâm thư thái cảm nhận, chúng ta sẽ cảm nhận thấy sự tồn tại của hạnh phúc. Hạnh phúc thực ra là trạng thái sống bình thản, tự tại. Cũng giống như Đại sư Hoằng Nhất nói: "Muối có vị mặn của muối, nước trắng có vị nhạt của nước".

Thực tế cuộc sống là như vậy, khi chúng ta theo chủ nghĩa thực dụng thì chúng ta lại gặp kết quả không như ý, nhưng khi chúng ta gạt bỏ mọi hư vọng phiền toái tập trung vào cuộc sống hiện tại, cuộc sống tự nhiên sẽ cho chúng ta một câu trả lời thỏa đáng. Giống như có nhà văn đã nói: "Khi chúng ta không có một thứ gì cả, cũng có thể nói 'tôi rất hạnh phúc', bởi vì chúng ta có một thân thể khỏe mạnh. Mà khi chúng ta đau ốm bệnh tật không có đủ sức khỏe đi nữa thì những người lạc quan cũng có thể mỉm cười và nói rằng 'tôi rất hạnh phúc bởi vì tôi còn có một trái tim kiên cường'".

Khi chúng ta lắng lòng lại, quán chiếu tâm mình, ta sẽ thấy những người đi tìm cầu hạnh phúc bên ngoài cũng đáng thương như những kẻ liều mạng đuổi theo hình bóng của chính mình. Khi ánh sáng phù hoa hào nhoáng bên ngoài mất dần, mọi thứ đã được an định thì chân tướng thật sự của cuộc sống sẽ hiện rõ không chút giấu diếm. Đến tuổi trung niên, ai ai cũng "mong muốn tìm được người trong mộng", nhưng vì không có đủ duyên phận nên người trong mộng đó lại như ngọn đèn vụt tắt, quả thật đáng thương. Đã không có duyên thì dù "có mang đôi giày sắt đi tìm kiếm, giày sắt mòn cũng không thể tìm thấy, chỉ là tốn công hao sức mà thôi" nên phải hiểu hạnh phúc chân thật ở ngay trong tâm niệm hiện tiền, sống trong hiện tại, ngay chính trong khoảnh khắc hiện tại, tại đây và bây giờ, chúng ta mới có thể sống một cuộc đời thanh thản tươi sáng.

Nhà thơ nổi tiếng người Mỹ, Walt Whitman, đã viết trong tuyển tập *Những chiếc lá và cỏ*[1] rằng: "Hạnh phúc không ở đâu xa khác, mà ngay chính nơi này, hạnh phúc không phải ở thời khắc nào khác mà là chính ở ngay thời khắc này".

---

[1] Dịch từ tên tiếng Anh Leaves of Grass, mặc dù nó đã được xuất bản lần đầu tiên vào năm 1855, nhưng nhà thơ Whitman vẫn dành phần lớn cuộc đời mình để sửa lại Leaves of Grass nhiều lần cho đến khi ông qua đời.

Thật ra mà nói, sẽ không có một giây phút nào là hạnh phúc hơn giây phút này. Nếu không phải bây giờ thì sẽ là bao giờ? Cuộc sống lúc nào cũng đầy rẫy những thử thách và biến đổi. Chúng ta cứ mãi tin rằng, hạnh phúc sẽ đến với chúng ta vào một thời điểm nào đó trong tương lai. Nhưng ai biết trước được tương lai sẽ như thế nào vì cuộc đời vốn biến đổi vô thường. Thế nên mới nói: "Người ngu ngốc sống trong quá khứ, người bình thường sống trong tương lai, người thông minh và người khôn ngoan sống ngay trong từng giây phút hiện tại".

Cuộc đời vốn vô thường biến đổi, ai biết trước được tương lai sẽ thế nào.

Nghiêm khắc với mình và khoan dung với người *

Mạnh Tử nói: "Người biết yêu quý người khác thì luôn được người khác yêu quý; người biết kính trọng người khác thì luôn được người khác kính trọng". Một người sống có đạo đức, dù trong hoàn cảnh nào cũng đều yêu thương tôn trọng và đối xử tốt với mọi người, thì người đó sẽ luôn nhận được sự yêu thương và kính trọng của mọi người.

Người xưa đã nói: "Ai mới thật là người có phúc? Đó là người biết nghiêm khắc với mình mà khoan dung với người". Lão Tử cũng nói: "Người thích đổ lỗi cho người khác là người thiếu dũng cảm, thậm chí là hèn nhát". Làm người nên có tấm lòng lương thiện và khoan dung để có thể tự nhận biết việc mình làm và biết tự quán xét về mọi hành vi và hoạt động của chính mình.

Chúng ta đang sống trong thời đại tự do, mỗi người đều có bản lĩnh và ý chí riêng mạnh mẽ, mỗi cá nhân đều có những tập tính và cách đối nhân xử thế khác nhau, cho nên mối quan hệ giữa người với người thật vô cùng phức tạp, đặc biệt tình cảm giữa bạn bè, đồng nghiệp với nhau. Thời gian quen biết càng dài, quan hệ đôi bên càng thân thiết thì lối ứng xử càng trở nên tinh tế nhạy bén. "Nghiêm với mình mà khoan dung với người" chính là chìa khóa quan trọng trong việc giữ gìn và duy trì mối quan hệ tốt đẹp bền lâu.

Chỉ có biết sống nghiêm khắc với bản thân mới có thể bồi dưỡng đức tính thanh liêm tự trọng, chỉ có khoan dung với người khác mới có thể có được tính cách nhân từ đức hạnh. Nhưng để có thể làm được như vậy thật không dễ dàng, bởi vì đối với những người bình thường chỉ nhìn thấy sự bất toàn, sự thiếu khuyết của cuộc đời mà khởi tâm bất mãn, tâm sân giận, tâm khó chịu, chỉ luôn nghĩ đến việc phiền giận trách móc người hay là muốn giáo huấn

răn dạy người.

Ngay cả người đầu óc chậm chạp cũng có thể nhìn và nhận biết sự vật, sự việc đúng sai phải trái của người khác một cách rõ ràng, vì thế mà điểm trọng yếu của việc tu dưỡng thành tựu đức hạnh ở mỗi người chính là việc: "Lấy việc trách người để trách mình, lấy lòng lượng thứ cho mình để khoan dung cho người".

Khi nhìn ra vấn đề của người khác, hãy lấy đó để cảnh tỉnh bản thân, chớ nên mắc vào sai lầm như vậy. Chúng ta nếu có thể đem tâm tha thứ cho mình để lượng thứ cho người khác thì cũng chính là không ngừng tự nâng cao việc tu dưỡng phẩm hạnh tự thân.

Bình thường phải luôn yêu cầu bản thân phải sống hòa ái dễ gần, bình dị đơn giản, luôn mỉm cười thân thiện với mọi người. Thường luôn quán xét bản thân, nhắc nhở chính mình phải luôn tôn trọng mọi người.

Luôn yêu cầu bản thân, hòa nhã, dễ thương và mỉm cười với người khác; luôn nhắc nhở bản thân phải tôn trọng người khác.

Giống như câu nói: "Những gì bản thân không muốn phải nhận thì đừng làm nó cho người khác". Con người không phải là bậc thánh nhân, con người không thể không có lầm lỗi, cho nên chúng ta luôn phải học cách thấu hiểu, bao dung và tha thứ cho nhau.

Đây không chỉ là thái độ ứng xử với người khác, mà còn là phẩm chất đạo đức cao quý của mỗi người. Nó có thể giúp hóa giải nhiều mâu thuẫn và thắt chặt tình hữu hảo giữa con người với nhau.

Đồng thời, nếu một người có thể phát huy được đức tính "nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người khác", thì người đó đã không ngừng tự hoàn thiện bản thân, luôn hòa đồng với mọi người, tự mình rèn luyện để trở thành một người có nhân phẩm cao quý.

Chúng ta hãy cùng nhau bồi dưỡng đức tính "nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người" này nhé!

Nghiêm khắc với mình và khoan dung với người **

Một số người bởi vì thường gặp rắc rối trong các mối quan hệ với người khác nên cho rằng xã hội này quá phức tạp, cảm thấy bản thân thật khó ứng phó với hoạt động xã giao, luôn loay hoay trong các mối quan hệ rồi cảm thấy cuộc sống quá mệt mỏi. Kỳ thực, chỉ cần chúng ta giữ vững nguyên tắc sống "nghiêm khắc với mình và khoan dung với người" thì mọi khúc mắc trong các mối quan hệ sẽ dễ dàng được hóa giải.

Không ai thích mình bị người khác sai phái, chỉ đạo, đây là bản năng tự nhiên của con người. Cho nên một khi có người khơi khơi ra lệnh cho chúng ta ngoài phạm vi quyền hạn của họ. Hoặc có người bỗng nhiên can thiệp thô bạo vào công việc và cuộc sống của chúng ta. Chắc chắn chúng ta sẽ phản kháng theo bản năng tự nhiên. Chỉ là hình thức và mức độ phản kháng của mỗi người mỗi khác. Vì vậy, khi xử lý các mối quan hệ xã giao, chúng ta phải nhận thức được điều này, đồng thời tuân thủ nguyên tắc đặt mình vào địa vị của đối phương để thấu hiểu suy nghĩ của đối phương và biết thuận theo mong muốn của đối phương để từng bước đạt đến mục tiêu "nhân hòa".

Thuận theo mong muốn của đối phương tức phải nên tôn trọng nhân cách, phẩm chất, thói quen, lối nghĩ v.v. của họ. Đồng thời dùng thái độ thân thiện, dùng lời nói và hành động thực tế nhằm khiến đối phương hài lòng trên phương diện tinh thần. Như vậy thì thành toàn cho đối phương thực chất là thành toàn chính mình, khiến người khác thuận lợi cũng chính là làm cho bản thân thuận lợi. Và nếu chúng ta có thể làm cho nhiều người cùng thành công thì chắc chắn chúng ta cũng sẽ thành công, đó gọi là cùng thành tựu cho nhau, đôi bên cùng có lợi.

Trong cuộc sống đời thường, giao tiếp giữa các cá nhân không

tránh khỏi sẽ có những xích mích do xung đột lợi ích hoặc sự khác biệt trong hành vi và thói quen của mỗi người. Khi gặp phải mâu thuẫn và xích mích trong giao tiếp, chúng ta nên nhớ làm theo nguyên tắc nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người.

Nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người không cho thấy bản thân chúng ta yếu đuối, kém cỏi mà ngược lại, nó càng chứng tỏ chúng ta chín chắn trong hành xử, đó chính là biểu hiện của lòng khoan dung độ lượng và phẩm chất trí tuệ.

Nếu chúng ta có thể nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người thì chứng tỏ mục tiêu phấn đấu của chúng ta là tự hoàn thiện bản thân. Cho nên nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người vừa là kỹ năng cần rèn luyện vừa là tố chất không thể thiếu của những người thành công.

Nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người cũng chính là đòi hỏi chúng ta không chấp vào quan điểm cá nhân mà phải nên lắng nghe và tiếp thu quan điểm của người khác. Đối với việc lớn phải giữ đúng nguyên tắc, việc nhỏ phải nói rõ phong cách, việc có thể nhường người thì hãy nhường người.

Nhường người không phải là biểu hiện của việc thụt lùi hay thất bại, mà là lấy lùi làm tiến, để có sự tiến bước đi lên, là bỏ cái lợi nhỏ mà thành tựu được cái lợi lớn. Ví như khi đụng phải nhau trên con đường nhỏ hẹp thì nhường đường cho nhau sẽ khiến cho mọi người đều có thể dễ dàng đi qua, còn nếu đôi bên đều mạnh ai nấy đi, không ai nhường ai thì sẽ khiến đoạn đường nhỏ hẹp càng thêm ùn tắc. Mà trên đường ùn tắc đông người, xe cộ chen lấn, rất dễ xảy ra va chạm, cãi cọ, thậm chí là xô xát không đáng có, cuối cùng là tổn hại lợi ích của cả hai bên.

Khoan dung và cảm thông với người khác đòi hỏi chúng ta phải nhìn người, nhìn việc bằng con mắt khoáng đạt, nhẹ nhàng. Bao dung để người khác có cơ hội tự nhận ra và sửa chữa sai lầm từ đó từng bước hoàn thiện bản thân họ. Trong một số trường hợp, nếu thấy ai đó xử lý việc gì đó chưa được chu toàn, chúng ta cũng không nên vì bản tính cầu toàn của mình mà trách móc nặng nề, nhất định đòi hỏi người khác phải làm lại đến bằng đáp ứng được tiêu chuẩn khắt khe của chúng ta mới thôi.

Cảnh giới cao nhất của việc khoan dung với người khác không chỉ nằm ở việc chúng ta biết "nhẫn", biết "nhường" mà còn ở "ý tốt" và "giúp đỡ" của chúng ta với mọi người. "Ý tốt" là luôn giữ thiện chí khi đối xử với người khác, "giúp đỡ" là hành động hiện thực

hóa "ý tốt", cũng là sự thăng hoa của lòng thiện từ.

Nếu chúng ta đã có thể thực hiện được "nhẫn" và "nhường", lại có tâm thiện giúp đỡ cho người thì chắc chắn chúng ta sẽ được lòng người, nhân cách đạo đức của chúng ta sẽ có sức ảnh hưởng lớn. Đạt đến cảnh giới như vậy, các điều kiện "nhân hòa" sẽ đảm bảo sự nghiệp của chúng ta thành công vững chắc. Đến lúc đó, chỉ cần chúng ta cần đến sự giúp đỡ, sẽ luôn có người tận lực trợ giúp cho chúng ta. Và khi chúng ta gặp gian khó nguy nan, sẽ luôn có người sẵn sàng đồng cam cộng khổ với chúng ta.

Có người cho rằng đối với kẻ xấu thì phải vạch trần không khoan nhượng, phải ăn miếng trả miếng. Quan điểm này có vẻ đúng và cũng được nhiều người đồng tình. Nhưng chúng ta cần bình tĩnh để phân tích nhận xét một cách thỏa đáng chuyện này.

Con người luôn có người này người khác, thậm chí cùng là một người nhưng tính tình cũng có lúc này lúc khác. Đa số trường hợp sẽ là người xấu không hoàn toàn chỉ có mặt xấu, họ cũng có mặt tốt nhất định, mà mặt tốt và mặt xấu thường có thể chuyển hóa qua lại dưới tác động của chúng ta, vì vậy giữa kẻ thù và bạn bè cũng đều có thể chuyển hóa lẫn nhau.

Nếu chúng ta sống quá kỹ tính, luôn bắt bẻ soi mói người khác trong mọi chuyện, bạn bè thân thiết dần dần xa lánh và sẽ có thể trở thành kẻ thù của chúng ta. Ngược lại nếu chúng ta biết cư xử khoan dung và thân thiện, trải qua thời gian kẻ thù cũ cũng có thể trở thành bạn của chúng ta. Ngạn ngữ có câu: "Thêm một người bạn là thêm một con đường, thêm một kẻ thù là thêm nhiều bức tường". Trong cuộc sống, chúng ta phải nên cố gắng sống hòa hợp cùng mọi người để bạn bè ngày càng thêm đông, kẻ thù ngày càng ít đi.

Gặp kẻ tiểu nhân thì có nên nhượng bộ hay không? Theo tôi vẫn nên nhượng bộ, nhưng phải là nhượng bộ có đường lối, có sách lược. Bởi vì có một số đối tượng chúng ta không đủ sức để khiêu chiến, thì chúng ta hãy tránh xung đột trực diện. Đây không phải là chúng ta trông mong nhận được sự ủng hộ giúp đỡ của họ, mà là chúng ta khiến họ không cản trở và làm tổn thương chúng ta.

Khi đương đầu với thế lực xấu ác quá mạnh, thì chúng ta buộc phải tạm thời nhường nhịn, tránh phát động tấn công liều mạng, phải biết "nằm gai nếm mật" nhất định không được "lấy trứng chọi đá". Cách làm này chính là theo đạo lý: "Quân tử báo thù mười năm chưa muộn" hay "còn rừng xanh đó thì lo gì không có

củi đốt". Tránh va chạm kẻ tiểu nhân tức là tránh xung đột trực diện, ngăn không cho mâu thuẫn trở nên căng thẳng, để bảo toàn lực lượng hay giảm thiểu thương vong và tổn hại. Khi ứng xử với người có lòng dạ hẹp hòi, có tính thù dai, chúng ta phải đặc biệt chú ý, tránh để bị ghim thù.

Trong chuyện nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người, chúng ta cũng cần chú ý những trường hợp sau:

Thứ nhất, chúng ta cần đề phòng tật "khoan dung với bản thân và nghiêm khắc với người". Buông thả cho bản thân nhưng nghiêm khắc với người khác chắc chắn sẽ khiến chúng ta trở thành người xét nét, cay nghiệt, từ đó dần dần mất đi sự tin tưởng và ủng hộ của mọi người, cuối cùng nhất định sẽ bị mọi người chê trách và xa lánh.

Thứ hai, chúng ta phải đề phòng tính "khoan dung với bản thân và cũng khoan dung với người". Dung túng cho bản thân và dung túng cho người khác trong tất cả mọi chuyện tất sẽ tự phá bỏ khuôn khổ lề lối cần giữ, biến thành người sống dễ dãi, dung túng cho thói hư tật xấu, lâu dần sẽ dẫn tới thất bại.

Thứ ba, chúng ta phải ngăn chặn tính "nghiêm khắc với bản thân và nghiêm khắc với người". Nghiêm khắc với bản thân và cũng nghiêm khắc với người khác thoạt nhìn có vẻ không sai gì. Nhưng kì thực nghiêm khắc cũng phải có mức độ.

Chúng ta không được lấy tiêu chuẩn quá cao để yêu cầu người khác. Một số người khá khắt khe với bản thân, thậm chí còn đòi hỏi ở bản thân tới độ hoàn hảo. Nhưng nếu chúng ta sử dụng tiêu chuẩn của bản thân để đòi hỏi người khác một cách quá nghiêm khắc thì rõ là phi lý. Bởi vì mỗi người đều có điểm mạnh và điểm yếu riêng và mục tiêu của mỗi người cũng khác nhau, mục tiêu của người này có thể không phải là mục tiêu mà người khác theo đuổi, điều người này thích có thể không phải là thứ người khác yêu thích.

Hơn nữa, hiểu biết và khả năng nhận thức của mỗi người là khác nhau, tiêu chuẩn quá cao sẽ khiến người khác không thích ứng kịp, thậm chí sinh thái độ chống đối. Ngoài ra, chúng ta cũng không nên yêu cầu người không liên quan hoặc những không thân thiết với chúng ta phải thế này thế khác, nếu không đối phương sẽ cảm thấy chúng ta đang can thiệp thô bạo vào cuộc sống của họ, từ đó có thể sinh ra ý thù giận.

Nghiêm túc trong kỷ luật bản thân và khoan dung với người là lối hành xử đúng đắn. Nó có thể thúc đẩy chúng ta nâng cao việc tu dưỡng đạo đức nhân cách, tạo ra một môi trường thoải mái và hài hòa thích hợp cho mọi người tự do phát triển, cùng nhau tiến bộ và và thành đạt sự nghiệp.

Nghiêm khắc với mình và khoan dung với người ***

Chúng ta đang sống trong thời đại mọi người đều thích thể hiện cá tính, mọi người đều có ý thức về "cái tôi" của cá nhân rất mạnh, mọi người đều có tính cách và thói quen đối nhân xử thế của riêng mình. “Kỷ luật nghiêm khắc với bản thân”, nghĩa là nghiêm khắc yêu cầu bản thân, có ý thức tự phê bình và tự kiểm điểm, làm cho tâm mình thêm kiên cường mạnh mẽ. “Khoan dung với người” có nghĩa là đối với mọi sự hiểu lầm và bất bình, tâm không sinh oán giận, có thể cho phép người khác có khuyết điểm; cho người khác thời gian và cơ hội để sửa chữa khuyết điểm của họ.

Sách *Tăng Quảng Hiền nhân* có câu: “Dùng tâm trách người để trách mình, dùng tâm tha thứ cho mình để tha thứ cho người”. Nghĩa là đem thái độ nghiêm khắc khi yêu cầu người khác để yêu cầu bản thân và dùng tâm tha thứ cho mình để khoan dung cho người. Đại văn hào Pháp, Victor Hugo, trước đây đã nói: “Rộng nhất trên thế giới đó là đại dương, rộng hơn đại dương đó là bầu trời, nhưng rộng hơn cả bầu trời đó chính là lòng người”.

Biển vì biết bao dung dòng nước khắp nơi đổ về nên mới trở nên mênh mông rộng lớn; trời vì biết bao dung những đám mây khắp nơi bay tới nên càng thêm bao la; đỉnh núi cao vòi vọi vì biết bao dung gom chứa cát bụi gò đống mà trở nên to lớn sừng sững. Con người nên học cách khoan dung để làm nên thành tựu xuất sắc.

Nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người là một truyền thống ứng xử tốt đẹp của con người, là một phẩm chất đạo đức cao đẹp. Mọi người thường nói câu: “Nhân hòa vạn sự hưng” con người sống hòa ái với nhau thì mọi việc sẽ hưng thịnh, ngược lại người với người mâu thuẫn, phân biệt kỳ thị lẫn nhau thì mọi sự sẽ thất bại. Cho nên nếu như mọi người có thể “dùng tâm trách

người để trách mình, dùng tâm tha thứ cho mình để tha thứ cho người", thì sẽ có thể hóa giải những bất đồng ngăn cách, biến mâu thuẫn thành tình hữu nghị, khiến cho cuộc sống ngày càng thêm thăng hoa.

Cái gọi là nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người chính là tuân theo quy chuẩn đạo đức, yêu cầu nghiêm khắc với bản thân, bắt buộc tu dưỡng tính cách, hoàn thiện phẩm chất đạo đức, đồng thời và đối đãi với người khác một cách khoan dung độ lượng. Con người sống trong xã hội, luôn luôn phải đối mặt với muôn vàn sự việc xảy ra xung quanh. Chỉ có nhận biết được tình hình, lấy việc lớn làm trọng, nhẫn nhục gánh vác, không màng danh lợi, không so đo tính toán thiệt hơn, tâm tình ngay thẳng, cởi mở rộng lượng với người khác, sự nghiệp của chúng ta mới có thể phát triển lớn mạnh, xã hội của chúng ta mới có thể thực sự an hòa.

Muốn rèn cho mình lối hành xử nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người, chúng ta có thể dễ dàng bắt đầu từ những việc nhỏ trong cuộc sống hàng ngày.

Cổ nhân có dạy: "Đối với bản thân thì phải nghiêm khắc như gió thu, đối với người khác thì ấm áp dịu dàng như gió xuân". Câu nói khuyên mọi người phải khoan dung với người khác và nghiêm khắc với bản thân; không so đo xét nét người khác và không quá nuông chiều bản thân. Đây là một lối sống và lối hành xử văn minh và đúng đắn.

Đời người giống như một con tàu đi giữa đại dương, trong cuộc hành trình dài của cuộc đời, nhất định bạn sẽ gặp những người, những việc vừa ý và không vừa ý. Do đó trong cuộc sống sinh hoạt và làm việc chúng ta đều phải nên dùng thái độ nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người để đối nhân xử thế. Khi phát hiện ra lỗi lầm của người khác, nếu chúng ta có thể dùng sự chân thành, trung thực và lòng khoan dung để khuyên răn, sửa đổi giúp đối phương thì đối phương hẳn sẽ cảm kích và biết ơn chúng ta muôn phần. Ngược lại nếu thấy người khác phạm phải lỗi mà chúng ta lại dùng thái độ kẻ cả nói cạnh nói khóe, ngang ngược buộc tội, nặng lời chỉ trích thì chỉ tổ khiến đối phương khởi tâm sân si giận dữ hoặc trở mặt tuyệt giao quan hệ. Tục ngữ có câu: "Nhân vô thập toàn". Trên đời không có ai là người hoàn hảo không có lầm lỗi. Nhưng khi phạm sai lầm tuyệt đối không được trốn tránh trách nhiệm. Phải dũng cảm nhận trách nhiệm, chân thành nhận lỗi và đón nhận lời phê bình của người khác, từ đó sửa đổi bản thân.

Trong công việc hay trong cuộc sống, chúng ta không nên chỉ biết trốn tránh trách nhiệm và đổ lỗi cho người khác, hay tìm người khác gánh tội thay cho mình. Đó là hành động đi ngược với đạo đức. Thay vào đó, chúng ta phải luôn nhìn thẳng vào khuyết điểm, chỉ ra sai lầm, không che giấu lỗi lầm của bản thân. Đó mới là phương thức đúng đắn để phản tỉnh. Chúng ta phải nên biết rằng trên đời luôn có nhiều người giỏi hơn chúng ta, cho nên có nhiều việc chúng ta phải xét lại bản thân và phải nên tin tưởng người khác. Tin tưởng vào người khác, cho người khác không gian và lòng tín nhiệm, cũng chính là giúp cho chính mình!

Nếu chúng ta có thể giữ thái độ "nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người" khi làm bất cứ việc gì hay giải quyết bất cứ vấn đề nào thì chúng ta nhất định sẽ sống hài hòa, thân thiện với tất cả mọi người.

Kẻ thù khó đánh bại nhất của con người chính là bản thân mình, thực tế con người có rất nhiều tập tính xấu như nhu nhược, hèn nhát, trông trước ngó sau, lo được lo mất, do dự thiếu quyết đoán v.v. Quá nhiều vấn đề không tốt xảy ra đều là do tâm chúng ta không kiên định và lập trường của chúng ta không vững chắc. Hệ điều hành máy tính còn có lỗ hổng, huống chi là con người chúng ta. Nếu lỗ hổng trong hệ điều hành không được sửa chữa kịp thời thì virus sẽ xâm nhập và làm máy tính tê liệt, không hoạt động được. Vì vậy, hãy nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người. Những việc bản thân không thể hoàn thành được thì sao lại lấy đó để làm khó người khác.

Chỉ cần mỗi người đều sống chân thành thiện chí thì giữa mọi người với nhau cũng không đến mức khó chung sống hòa thuận. Thực ra, xây dựng một mối quan hệ tốt đẹp nói khó cũng không khó nhưng nói dễ thì cũng không dễ. Một số mối quan hệ có tầm quan trọng nhất định, không thể tùy tiện phá bỏ cho nên phải luôn chú ý duy trì nó, lúc này đôi bên gần gũi quá cũng không tốt, xa cách quá cũng không tốt, duy trì khoảng cách vừa đủ thân thiết sẽ giúp mối quan hệ luôn mới mẻ mà không bị phá vỡ.

Một số người thường gặp rắc rối trong giao tiếp, hãy nên thực hành phương châm nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người. Đây là tiền đề không thể thiếu để tạo nên sự giao tiếp thân thiện giữa con người với nhau.

Nghiêm khắc với bản thân có nghĩa là nghiêm khắc yêu cầu bản thân với tiêu chuẩn cao, luôn chú ý không làm tổn hại đến người khác, chủ động chịu trách nhiệm khi xảy ra vấn đề, chủ động tự

kiểm điểm khi có tranh cãi, khi mâu thuẫn xảy ra thì luôn biết nhường nhịn người khác. Khoan dung với người, là bản thân có thể chịu đựng mọi sự hiểu lầm và oan ức mà không sinh lòng oán hận, có thể "dùng đức báo oán" mà không suy tính thiệt hơn.

Khi đối nhân xử thế hàng ngày, chúng ta sẽ luôn gặp phải những vấn đề liên quan đến phân chia lợi hại giữa ta và người. Lối hành xử khoan dung với người nghiêm khắc với bản thân phản ánh mức độ tu dưỡng và cũng là nhân tố quan trọng quyết định việc một người có thể hòa hợp với mọi người hay không.

Người xưa có câu: "Quân tử khoan dung với người mà nghiêm khắc trách mình". Tinh thần này rất đáng được gìn giữ và lưu truyền.

Khoan dung khi đối xử với người khác là dùng sự thấu hiểu và yêu thương để phát hiện ra những điểm tốt đẹp ở người khác, đồng thời bao dung những khuyết điểm và sai lầm của người khác. Một người có hiểu biết, có tu dưỡng mới có thể làm được như vậy. Hơn nữa, dân gian còn có câu nói rằng: "Nếu bản thân không có khuyết điểm, thì chúng ta đã không để ý săm soi khuyết điểm của người khác đến như vậy". Kỳ thực, câu nói này rất đáng để chúng ta suy ngẫm.

Đồng nghiệp ngày ngày cùng làm với nhau suốt tám tiếng, khó tránh khỏi có lúc hiểu lầm, mâu thuẫn lẫn nhau. Khi này, trước tiên chúng ta nên nghiêm khắc với bản thân, xem lại khuyết điểm của bản thân và chủ động gánh vác trách nhiệm của chính mình, dùng sự thấu hiểu, cảm thông để "biến mâu thuẫn thành hòa hảo", thắt chặt tình đồng nghiệp. Đồng thời, chúng ta nên khoan dung với đồng nghiệp, đứng ở lập trường của đối phương để xem xét vấn đề, dù bản thân có bị oan ức thì cũng nên nghĩ đến lợi ích chung, duy trì mối quan hệ đồng nghiệp tốt đẹp, chỉ cần chúng ta hành xử hợp lý hợp tình, thì mọi khúc mắc đều có thể hóa giải.

Nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người chính là "chất bôi trơn" trong giao tiếp giữa các cá nhân và có thể giúp giảm bớt nhiều xích mích và tranh chấp không đáng có. Ngược lại, nếu chúng ta luôn bao dung với bản thân và nghiêm khắc với người, thì chẳng khác nào đang dùng kính lúp để soi xét người khác, như vậy chúng ta sẽ luôn thấy việc này không thuận mắt, việc kia không thể chấp nhận, đã như vậy thì chuyện bé sẽ xé ra to, mâu thuẫn là khó tránh khỏi. Khi tâm của một người rộng mở và vị tha, thì tâm trí của người đó sẽ rộng lớn hơn, bao dung hơn; một người phải không so đo với người khác thì tính cách của họ tự

nhiên sẽ cao quý.

Sự thật đã chứng minh rằng chỉ khi một người có thể thoát ra khỏi vòng vây bản ngã cá nhân, thì người đó mới có thể nghiêm khắc với bản thân và khoan dung với người khác. Chỉ bằng cách này, phẩm chất đạo đức mỗi người mới đạt tới cảnh giới Chân - Thiện - Mỹ và xã hội mới càng thêm hài hòa tốt đẹp.

Tự giác kỷ luật đưa đến thành công

Để thành công, ngoài việc phát huy và vận dụng những năng lực sở trường của mình, chúng ta còn phải có tính tự giác kỷ luật và những hành động thiết thực nữa mới đủ.

Nếu hỏi rằng tôi muốn có phẩm chất nào nhất thì câu trả lời chính là tính tự giác kỷ luật. Những người không có tính tự giác kỷ luật rất khó để hoàn thành tốt công việc được giao. Bởi không có tính tự giác kỷ luật chúng ta rất dễ làm việc tùy hứng, thích thì làm, chán thì thôi.

Chúng ta hãy thử tưởng tượng một viễn cảnh thế này: Hiện đã là buổi tối và sáng ngày mai chúng ta đã phải nộp bản báo cáo công việc quý này, nhưng trước đó chúng ta chưa hề sờ đến, cũng chưa định ra kế hoạch để hoàn thành nó trong tối nay. Chúng ta đã ngâm bản báo cáo này bao nhiêu ngày, chờ lúc có hứng thì làm. Nhưng vấn đề cảm hứng làm việc thường sẽ không chủ động xuất hiện. Đây cũng là nguyên do khiến chúng ta luôn bị vỡ kế hoạch trong mọi công việc.

Để tránh phong cách làm việc theo cảm hứng khiến tình trạng việc gì cũng để nước đến chân mới nhảy lặp đi lặp lại, chúng ta phải nên rèn luyện tính tự giác kỷ luật. Có tự giác có kỷ luật rồi chúng ta sẽ biết chủ động sắp xếp công việc theo kế hoạch hợp lý và nghiêm túc thực hiện nó theo đúng kế hoạch đã đề ra.

Con người đều có thói lười biếng cho nên tính tự giác kỷ luật sẽ đưa chúng ta vào khuôn khổ, giúp chúng ta có động lực để làm việc thích hợp vào thời điểm thích hợp. Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng tính tự giác kỷ luật là tiền đề cho thành công của con người.

Tự giác kỷ luật có thể giúp mọi người trở thành người có đạo đức

nghề nghiệp.

Tự giác kỷ luật, có thể giúp mọi người rèn được những thói quen tốt và có lối sống lành mạnh.

Tự giác kỷ luật, có thể giúp mọi người chuyên tâm hoàn thành công việc và đạt hiệu suất cao hơn.

Bạn có từng gặp qua những người không chỉ học giỏi mà còn hăng hái trong các hoạt động ngoại khóa hay những người không chỉ làm việc đâu ra đấy mà còn rất xông xáo trong các hoạt động phong trào? Có phải bạn thấy họ thật năng động, thật toàn tài và thật phi phàm không? Bạn có thể quy chụp rằng đó là do bản thân họ trời sinh thông minh giỏi giang như vậy rồi. Kỳ thực, họ đều phải tự giác kỷ luật và cố gắng hơn người, mới có thể hoàn thành xuất sắc nhiều việc hơn người khác với cùng một quỹ thời gian giống nhau như vậy.

Nếu như trước đây bạn hoàn toàn không có ý thức tự giác kỷ luật bản thân, sống và làm việc tùy hứng. Vậy thì trong mọi hoàn cảnh, hiệu suất làm việc của bạn luôn kém xa so với những người có tính tự giác kỷ luật.

Đừng nên nghe theo cảm tính để làm việc gì, hãy làm những việc nên làm một cách đầy lý trí. Nếu chúng ta làm theo cảm tính, chúng ta luôn có xu hướng lười biếng và trì hoãn.

Bạn thử nghĩ mà xem, ví dụ như khi bạn nằm dài trên ghế hoặc trên giường để xem phim, bạn chỉ định xem hết tập này rồi dừng để đi ngủ mai còn đi làm. Nhưng mỗi tập phim luôn dừng lại đúng chỗ gay cấn, bạn có thể dừng không xem tiếp được không hay là lại say sưa xem hết tập này đến tập khác. Kết quả là vì tối hôm trước thức khuya nên sáng hôm sau đầu óc không đủ tỉnh táo để làm việc. Đây chính là ví dụ điển hình cho thấy hệ quả của việc sống theo cảm tính của chúng ta.

Nếu chúng ta muốn bỏ thói xấu này, vậy thì ngay hôm nay hãy tự bồi dưỡng tính tự giác kỷ luật cho bản thân.

Năm bước bồi dưỡng tính tự giác kỷ luật

Tự giác kỷ luật cũng giống như cơ bắp của con người, phải tập luyện mỗi ngày mới có thể có được. Dưới đây là năm bước bồi dưỡng tính tự giác kỷ luật mà tôi tổng hợp, mời bạn đọc tham khảo!

Bước thứ nhất: Đặt mục tiêu và hoàn thành mục tiêu

Để thực hiện việc bồi dưỡng tính tự giác kỷ luật cho bản thân, trước tiên chúng ta cần có mục tiêu phải hoàn thành, mục tiêu về phương diện gì cũng được.

Ban đầu, chúng ta đặt ra các mục tiêu đơn giản và có thể hoàn thành trong tầm tay. Bởi khi chúng ta còn chưa tự giác kỷ luật mà đã đặt ra mục tiêu quá cao hay quá lớn đến nỗi vô vọng khi thực hiện thì khó mà tạo thành cơ hội tốt để chúng ta thực hiện bài luyện tập tính tự giác kỷ luật được.

Do đó, khi bắt đầu hình thành thói quen tự giác kỷ luật, chúng ta hãy bắt đầu với những mục tiêu đơn giản. Bởi sau khi hoàn thành từng mục tiêu nhỏ, chúng ta sẽ có cảm giác thành tựu và dần dần nó sẽ thôi thúc chúng ta sống tự giác kỷ luật hơn.

Chúng ta cũng cần lưu ý phân chia mục tiêu của mình thành mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn. Các mục tiêu ngắn hạn ví dụ như thức dậy lúc bảy giờ sáng hàng ngày; tập thể dục bốn mươi phút một ngày v.v. Các mục tiêu dài hạn ví dụ như giảm hai cân trong vòng một tháng. Để giảm được hai cân trong vòng một tháng, chúng ta phải giảm nửa cân mỗi tuần và mục tiêu này được hoàn thành thông qua việc ăn uống vận động theo chế độ riêng mỗi ngày.

Thứ tự đặt mục tiêu ngắn hạn và mục tiêu dài hạn chúng ta có thể

tự cân nhắc và quyết định. Cá nhân tôi quen bắt đầu với “mục tiêu cần đạt”, sau đó phân nó thành nhiều "mục tiêu cần đạt" nhỏ hơn. Như vậy khi từng bước hoàn thành các mục tiêu nhỏ, tôi cũng đến gần hơn với mục tiêu lớn, cuối cùng sẽ đạt được “mục tiêu dài hạn” mà tôi nhắm đến.

Bước thứ hai: Giữ thân thể khỏe mạnh

Động lực là yếu tố quan trọng quyết định việc chúng ta có hoàn thành được mục tiêu đề ra hay không.

Khi chúng ta đau ốm, hoặc là khi tinh thần sa sút chắc chắn sẽ ảnh hưởng tới việc chúng ta thực hiện mục tiêu, tiếp đó là ảnh hưởng đến chất lượng và tiến độ hoàn thành mục tiêu.

Thử nghĩ mà xem, nếu như hôm trước chúng ta thức quá khuya, hôm sau sẽ không thể dậy sớm được. Hơn nữa, do hôm trước ngủ không đủ giấc, nên tỉnh dậy mà tinh thần uể oải, thân thể mệt mỏi. Trạng thái thân tâm như vậy, làm sao chúng ta có thể dốc hết một trăm phần trăm sức lực để thực hiện mục tiêu một cách đảm bảo chất lượng và tiến độ yêu cầu? Đồng thời vòng tuần hoàn ác tính này rất dễ lặp lại và đẩy bạn vào tình trạng ngày càng bê tha, sa sút.

Khi trạng thái thân thể và tinh thần của chúng ta tốt thì chúng ta sẽ dễ có động lực để tuân thủ tự giác kỷ luật. Đây cũng là lý do vì sao tôi kiến nghị mọi người rèn luyện ý chí song song với rèn luyện sức khỏe. Để rèn luyện sức khỏe chúng ta có thể bắt đầu từ những tips dưới đây:

Tập ngủ nghỉ đúng giờ giấc để cho thân thể có đủ thời gian nghỉ ngơi.

Thay đổi thói quen ăn uống. Cơ thể thừa cân sẽ khiến chúng ta cảm thấy uể oải, ngại vận động.

Tập thể dục đều đặn để tăng cường sức khỏe.

Học cách thư giãn hợp lý. Tinh thần căng thẳng trong một thời gian dài sẽ không có lợi cho hiệu suất làm việc cũng như sức khỏe của chúng ta.

Tuy nhiên, để thực hành những tips này không dễ dàng chút nào, nếu không chúng ta đều có sức khỏe tốt rồi. Thông thường, muốn hình thành được thói quen tốt đều phải kinh qua vài tuần cho đến vài tháng, đồng thời mỗi ngày đều không ngừng tuân thủ kỷ luật,

thực hiện bằng đủ số lần luyện tập. Đừng vội bỏ cuộc, áp dụng quy luật hai mươi mốt ngày luyện tập để hình thành một thói quen mới, kiên trì hình thành từng thói quen tốt và duy trì nó, chúng ta sẽ có được thân thể khỏe mạnh.

Bước thứ ba: Thực hiện theo kế hoạch

Phần khó nhất để hình thành tính tự giác kỷ luật là kiên trì tuân thủ theo đúng kế hoạch đã đề ra ngay cả khi chúng ta mệt mỏi hay nản chí.

Có thể có người sẽ phản bác rằng: "Làm việc khi bị ép buộc sẽ không hiệu quả". Đúng vậy, cho nên chúng ta mới cần phải rèn tính tự giác kỷ luật cho bản thân.

Khi chúng ta tự giác kỷ luật, chúng ta sẽ không còn "chán chẳng buồn làm" hay "hứng lên thì làm" nữa. Ngược lại chúng ta sẽ làm việc nghỉ ngơi nhịp nhàng điều độ, không cần vắt chân lên cổ chạy việc cho kịp thời hạn, cũng không để nhịp sống bị đảo lộn theo tâm tình lên xuống thất thường.

Quay trở lại chuyện làm việc có kế hoạch, làm việc theo sát kế hoạch. Chúng ta thường quen thói trì hoãn mọi việc, phải đợi đến khi không thể lùi thêm được nữa mới chịu bắt tay vào làm việc mà đáng lẽ đã phải hoàn thành từ lâu. Kiểu làm việc như vậy rất cảm tính và thiếu khoa học.

Muốn không vỡ kế hoạch thì chúng ta phải kiên trì nguyên tắc: Không cần biết hôm nay bản thân hứng thú hay không, chúng ta cũng đều buộc phải làm theo kế hoạch đã đề ra.

Bất kể chúng ta trì hoãn việc hoàn thành mục tiêu vì lý do gì, kế hoạch đã định đều sẽ đổ bể bởi chính chúng ta.

Trước khi chúng ta quen với cuộc sống tự giác kỷ luật, để "ép" bản thân vào khuôn khổ, chúng ta có thể áp dụng một số tips dưới đây:

Áp dụng phương pháp làm việc Pomodoro của bậc thầy quản lý thời gian Francesco Cirillo, người Ý. Cụ thể, quá trình được diễn ra theo các bước gồm: Bước một là lên danh sách các việc cần làm; Bước hai là đặt thời gian cho một phiên làm việc, ở đây thường là hai mươi lăm phút; Bước ba là làm việc liên tục và tập trung trong hai mươi lăm phút; Bước bốn là nghỉ giải lao trong năm phút; Lặp lại vòng lặp từ bước hai. Như vậy, phương pháp làm việc Pomodoro chia các nhiệm vụ lớn thành chuỗi các nhiệm vụ nhỏ

và tập trung giải quyết chúng trong một thời gian ngắn. Quãng thời gian này được gọi là phiên làm việc ngắn hay các "Pomodori". Các khoảng nghỉ sẽ được xen vào giữa các phiên làm việc. Khi này, cơ thể sẽ được nạp lại năng lượng, để bắt đầu các phiên làm việc ngắn tiếp theo một cách hiệu quả và tập trung nhất. Sau khi thành thạo, chúng ta có thể từ từ tăng dần thời gian của phiên làm việc lên ba mươi, bốn mươi thậm chí sáu mươi phút.

Tự thưởng cho bản thân một phần thưởng nho nhỏ để khích lệ tinh thần sau khi hoàn thành một mục tiêu nào đó.

Tìm một người bạn đồng hành để đôi bên giám sát động viên lẫn nhau. Một người rèn luyện thường dễ sinh lười biếng hoặc nhanh thoái chí nản lòng. Cho nên, chúng ta có thể tìm người thực hành cùng để làm "đôi bạn cùng tiến", cùng nhau phấn đấu, cùng nhau tiến bộ.

Trên đây là một số tips giúp chúng ta bước đầu tập luyện dễ dàng hơn. Nhưng quan trọng nhất vẫn là sự tự giác của bản thân chúng ta. Không tìm cớ biện minh cho mình, bắt tay vào thực hiện, chỉ có như vậy chúng ta mới có thể tiến gần hơn đến mục tiêu của mình. Đây là bước khởi đầu cho sự phát triển tính tự giác kỷ luật.

Bước thứ 4: Loại bỏ những phiền nhiễu

Tại sao chúng ta phải rèn tính tự giác kỷ luật?

Tự giác kỷ luật không chỉ giúp chúng ta thành người hoàn hảo hơn mà còn giúp chúng ta làm việc làm gì cũng đều hiệu quả hơn.

Khi chúng ta trở thành một người tự giác kỷ luật, ngay cả khi môi trường xung quanh không lý tưởng, chúng ta vẫn có thể tập trung vào công việc ở một mức độ nhất định và đạt hiệu suất cao trong mọi tình huống.

Tuy nhiên, có một cách khác để nâng cao hiệu quả làm việc của chúng ta, đó là loại bỏ các yếu tố gây mất tập trung càng nhiều càng tốt.

Ngày nay chúng ta phải sống trong một môi trường đầy rẫy những cám dỗ. Ví dụ công việc chúng ta phải làm cần thực hiện trên máy tính, quá trình làm việc chúng ta thường sẽ dễ dàng mở thêm những cửa sổ không phục vụ cho công việc để lướt web đọc tin tức, lướt mạng xã hội facebook hóng chuyện, mở zalo chat buôn chuyện v.v.

Do đó, khi chúng ta muốn tập trung thực hiện mục tiêu, ngoài tính tự giác và ý chí có thể giúp chúng ta nói "Không" với những cám dỗ này. Còn có cách khác hiệu quả không kém, đó là loại bỏ những cám dỗ làm chúng ta bị phân tán. Ví như cài đặt các chương trình tự động quản lý việc lên mạng của chúng ta, chặn hay gỡ những app không phục vụ cho công việc v.v. Tất nhiên, trên đây chỉ là một số cách thường dùng. Cá nhân mỗi người cần tìm ra phương pháp phù hợp cho riêng mình, miễn là đạt được mục đích loại bỏ phiền nhiễu quấy rầy đến chúng ta tập trung làm việc là được. Những lời khuyên này của tôi chỉ để giúp bạn đọc nhìn ra "tiêu điểm" dễ dàng hơn. Thông qua thực hành liên tục, cuối cùng bạn đọc sẽ có thể duy trì mức độ tự giác và tập trung cao ngay cả khi không có những công cụ này.

Bước thứ 5: Kiên trì dù phạm lỗi nhỏ

Như đã nói đến ở phần đầu, tính tự giác kỷ luật hoàn toàn có thể được bồi dưỡng ra. Nhưng quá trình này không hề dễ dàng, nếu chúng ta không quyết tâm và kiên trì thì rất khó có kết quả.

Tất nhiên kiên trì là rất khó. Trên thực tế, mỗi người hoặc ít hoặc nhiều cũng có lúc sa sút tinh thần, ngay cả với những người thành công, những người đã sở hữu tính tự giác cao cũng vậy. Sự khác biệt giữa người tự giác kỷ luật và người không tự giác kỷ luật nằm ở độ dài ngắn của quãng biếng nhác và khả năng nhanh chóng trở lại trạng thái tích cực.

Ví như khi chúng ta đang trong chế độ ăn kiêng, nhưng vì lý do này lý do khác mà tối nay chúng ta rất rất thèm ăn một miếng bánh ngọt. Lúc này, chúng ta sẽ bỏ luôn kế hoạch giảm cân và để bản thân thỏa thích ăn bánh ngọt đang thèm? Hay là chúng ta vẫn cố gắng kiềm chế và duy trì kế hoạch ăn kiêng đã thực hiện?

Những sự "vỡ kế hoạch", "vô kỷ luật" nho nhỏ nhiều khi cũng không quá đáng sợ. Không ai là thập toàn thập mỹ. Trong đa số các trường hợp, tự giác kỷ luật được bảy, tám mươi phần trăm yêu cầu đặt ra đã là đã thành công rồi.

Vì vậy, đôi khi "vô kỷ luật" một tí cũng không thành vấn đề, quan trọng là chúng ta có thể tiếp tục tự giác kỷ luật và duy trì những thói quen tốt mỗi ngày hay không. Khi chúng ta "vô kỷ luật" một lần chỉ cần lần sau biết điều chỉnh lại và tiếp tục duy trì những thói quen tốt, chúng ta vẫn sẽ tiến bộ không ngừng trong việc rèn tính tự giác kỷ luật.

Một khi chúng ta bắt đầu tuân thủ tự giác kỷ luật nghiêm khắc hơn, chúng ta sẽ thấy rằng cuộc sống của chúng ta đã được cải thiện đáng kể. Tất nhiên, động lực để duy trì tính tự giác kỷ luật cũng rất quan trọng, một khi mất đi động lực này thì tính tự giác kỷ luật chúng ta đã rèn được rất dễ bị mai một.

Vì vậy, cách để duy trì động lực rèn tính tự giác kỷ luật là ngay từ đầu không nên quá khắt khe với bản thân, hãy tìm phương pháp và thói quen phù hợp với bản thân và có thể tiếp tục, đây mới là giải pháp lâu dài. Chúng ta cần có một cuộc sống tốt đẹp hơn chứ không phải là một cuộc sống bị gò ép, thế nên mỗi người chúng ta nên rèn tính tự giác kỷ luật.

Đừng để phải hối tiếc vì đã không tự giác kỷ luật

Ngạn ngữ có câu: "Gian khổ khi tự giác kỷ luật vẫn luôn ngọt ngào hơn cay đắng của việc ăn năn hối tiếc".

Người tự giác kỷ luật là người không cần bất cứ ai giám sát cũng tự giác hoàn thành mục tiêu kế hoạch bản thân đặt ra, không trì hoãn, không bị chi phối của ngoại cảnh và không bị cám dỗ của bất kỳ một sự vật nào khác. Đó là một quá trình gian khổ đòi hỏi bản thân người đó từ bỏ thú vui cá nhân và biết tận dụng thời gian một cách hiệu quả.

Đừng đánh giá thấp một người tự giác kỷ luật, bởi đằng sau đó là nhận thức và ý chí mạnh mẽ của họ. Bernard Shaw từng nói: "Tự giác kỷ luật là bản năng của kẻ mạnh nhất".

Vậy phải làm thế nào để trở thành người tự giác kỷ luật?

Đầu tiên là phải hiểu về bản thân

Nếu chúng ta không hiểu bản thân và thực hành tự giác kỷ luật một cách thái quá thì thường không thể duy trì được lâu dài.

Ví như có người muốn rèn thói quen đọc sách, nhưng ngay từ khi bắt đầu đã tự ép bản thân mỗi ngày phải đọc hết một trăm trang sách chuyên ngành mà không quan tâm rằng mức độ như thế là quá nặng. Thế nên khi bắt tay vào thực hiện mới chỉ đọc được mấy chục trang đã choáng váng, kết quả là chẳng kiên trì nổi hai ngày.

Ngoài ra nếu chúng ta có thói quen nghe ngóng động tĩnh bên ngoài, luôn bị ngoại cảnh tác động, thì rất khó thực hành tự giác kỷ luật.

Vậy nên để rèn tính tự giác kỷ luật, chúng ta đừng nên vội vàng

lao vào thực hành những gì bất chợt nghĩ ra mà hãy tự hỏi bản thân mình muốn trở thành người như thế nào, mục tiêu của mình là gì, sau đó mới lựa chọn cách thức phù hợp để thực hiện theo.

Tiếp theo là có được kế hoạch "đo ni đóng giày" của riêng mình

Khi chúng ta hiểu mình cần trở thành người như thế nào, chúng ta cần vạch ra kế hoạch hành động của riêng mình. Đương nhiên kế hoạch này phải dựa trên ưu khuyết điểm của bản thân, trong đó cố gắng chọn kế hoạch có thể vừa phát huy ưu điểm vừa hạn chế khuyết điểm của bản thân.

Ví như cùng là kế hoạch rèn thói quen đọc sách. Nếu việc đặt ra mục tiêu mỗi ngày đọc bao nhiêu trang không khiến chúng ta thấy hào hứng, trong khi mục tiêu mỗi ngày tìm ra bao nhiêu câu trích hay trong sách lại khiến chúng ta thấy thích thú hơn. Vậy thì chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi mục tiêu, kế hoạch theo hứng thú sở thích của riêng mình.

Mỗi người chúng ta đều có tố chất khác nhau, chỉ bằng cách khám phá ra ưu điểm của bản thân, chúng ta mới có thể tìm ra hướng đi đúng đắn.

Cuối cùng là sức mạnh tinh thần

Một người vì sao không thể tự giác kỷ luật, nguyên nhân cơ bản là do mức độ nhận thức của chúng ta. Nhận thức của chúng ta vẫn ở mức đơn giản nhất nên không có đột phá trong hành động.

Vì vậy, hãy tỉnh táo nhận thức rõ những việc chúng ta được làm và những việc chúng ta không được làm từ đó luôn chú ý kiểm soát hành vi của bản thân. Nhận thức rõ ràng những hành động nào là thiếu tự giác kỷ luật để kịp thời sửa đổi.

Khi chúng ta làm việc gì đó có liên quan mật thiết đến thành công trong cuộc sống và sự nghiệp của mình, chúng ta sẽ tự động điều chỉnh hành vi của bản thân và động lực rèn luyện tính tự giác kỷ luật của chúng ta cũng từ đây mà có.

Thay vì ngưỡng mộ nỗ lực của người khác, tốt hơn chúng ta hãy dám thử thách bản thân. Tự giác kỷ luật là từ bỏ những thú vui, từ bỏ những cảm giác thoải mái dễ chịu để gò bản thân vào khuôn khổ. Nếu chúng ta không đủ dũng khí để đối mặt với những cám dỗ xung quanh thì tất chúng ta không thể rèn được tính tự giác kỷ luật. Khi chúng ta không ngừng vượt lên cám dỗ thì tính tự giác kỷ luật cũng sẽ dễ dàng theo đó mà được hình thành.

Học cách sống hạnh phúc

Cuộc sống hiện đại khiến con người ai cũng gặp nhiều áp lực. Bị cuốn theo guồng sống bận rộn và đầy bon chen dường như làm chúng ta đã quên mất việc mỉm cười. Kỳ thực chúng ta vẫn có cách để hạnh phúc trong khi sống chung với áp lực. Muốn vậy chúng ta không nên để bản thân thấy ức chế, ngược lại hãy để cho mình được thoải mái vui vẻ, như thế cuộc sống chúng ta sẽ bớt căng thẳng hơn và chúng ta có thể nâng cao năng lực của bản thân một cách hiệu quả hơn. Vậy làm thế nào để có được hạnh phúc? Tiếp đây chúng tôi giới thiệu tới bạn đọc một số "chìa khóa hạnh phúc" mà chúng tôi đúc kết được, hy vọng rằng nó sẽ hữu ích với mọi người.

Một là: Hạnh phúc bắt nguồn từ cuộc sống, hãy hòa mình vào cuộc sống

Hạnh phúc bắt nguồn từ cuộc sống, hạnh phúc ở chính trong từng ngóc ngách của cuộc sống. Cho nên muốn hạnh phúc chúng ta phải có tinh thần hòa mình vào cuộc sống để theo đuổi hạnh phúc. Khi chúng ta biết tận hưởng mọi cung bậc của cuộc sống chính là lúc hạnh phúc đến bên ta.

Thêm nữa, hạnh phúc là biểu hiện của nội tâm chúng ta, trong lòng cảm nhận như thế nào, thì cuộc sống sẽ hiện ra như thế ấy. Cuộc sống là tồn tại khách quan nhưng góc nhìn của con người về cuộc sống là chủ quan. Trong lòng cảm thấy hạnh phúc, thì dù cuộc sống có còn vất vả, thiếu thốn cũng vẫn hạnh phúc và ngược lại.

Hai là: Khám phá sở thích, nuôi dưỡng sở thích

Xem xét những điều khiến bản thân hứng thú, thực hành chúng, chọn lọc chúng và biến chúng thành sở thích của chúng ta. Ngoài ra, một số sở thích bắt nguồn từ những gì chúng ta coi trọng nhất, một số sở thích bắt nguồn từ sở trường của chúng ta, một số sở

thích khơi lên đam mê của chúng ta v.v, hãy chú ý đến chúng, nuôi dưỡng chúng thành sở thích của mình. Bởi vì một người sẽ rất hạnh phúc khi được làm điều mình yêu thích. Mà thứ hạnh phúc này cũng xuất phát từ bên trong tâm mỗi người nên nó rất đáng quý. Chỉ lưu ý là sở thích có thể thay đổi theo thời gian, không gian, môi trường v.v. Cho nên khi chúng ta thấy nhàm chán với sở thích cũ, chúng ta hãy tìm cho mình một sở thích mới. Có sở thích là có mạch nguồn hạnh phúc!

Ba là: Khám phá cuộc sống, ở bên những người lạc quan

Có thể vì trải qua nhiều khó khăn trắc trở khiến chúng ta trở nên bi quan, nhìn cuộc đời thành "màu xám". Tuy cuộc sống không thể chỉ toàn là "màu hồng" nhưng chúng ta cũng nên học cách nhìn cuộc sống với thái độ lạc quan tin tưởng. Chúng ta hãy quan sát kỹ cuộc sống xung quanh, khám phá những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Đồng thời hãy kết thân với những người lạc quan vui vẻ, cùng họ chia sẻ niềm vui trong cuộc sống mà họ có được, học hỏi cách nhìn nhận cuộc sống một cách lạc quan từ họ. Như vậy lâu dần chúng ta cũng sẽ bị ảnh hưởng, cũng sẽ thấy cuộc sống có rất nhiều niềm vui và cũng sẽ nếm trải được hương vị của hạnh phúc.

Bốn là: Đi du lịch trong điều kiện cho phép

Đi du lịch cũng là một cách tốt để tâm tình vui vẻ. Khi cảm thấy cuộc sống quá căng thẳng mệt mỏi hãy tự thưởng cho bản thân một chuyến du lịch phù hợp, có thể không cần đi quá xa, đi quá lâu, tiêu phí đắt đỏ, chỉ cần thoát khỏi môi trường khiến chúng ta căng thẳng là được. Đi du lịch cũng chính là gác lại lo toan, dừng lại mệt mỏi, thay đổi môi trường sống, thả lỏng tâm tình, cảm nhận vẻ đẹp của cảnh sắc, đón nhận những cảm xúc mới mẻ xung quanh, từ đó thay đổi tâm trạng, giải tỏa áp lực. Trở về sau chuyến đi chúng ta sẽ có thêm tinh thần đương đầu với thách thức và cảm thấy cuộc sống vẫn còn nhiều chuyện khiến ta hạnh phúc.

Năm là: Vui vẻ giúp đỡ và đánh giá cao người khác

Chúng ta ai cũng muốn bản thân được mọi người quý mến và coi trọng. Phát hiện ưu điểm của người khác, khen ngợi, đánh giá cao sẽ khiến họ vui vẻ kết giao với chúng ta. Ngoài ra, khoan dung và sẵn sàng giúp đỡ người khác cũng sẽ khiến chúng ta trở thành người được mọi người yêu quý. Một người đi đến đâu cũng được người khác chào đón, sao có thể không thấy vui vẻ hạnh phúc được chứ?

Sáu là: Tặng quà cho người khác

Không ai là không thích quà, chúng ta có thường nên tặng quà cho những người xung quanh. Đó có thể là một món quà cám ơn người đó đã giúp đỡ chúng ta. Đó cũng có thể là một món quà an ủi người khác khi họ gặp chuyện không may. Món quà có thể lớn, có thể nhỏ, có thể nặng giá trị vật chất, có thể nhiều giá trị tinh thần, tùy người tùy cảnh để tặng. "Cho đi là còn mãi", khi chúng ta tặng quà cho người khác là chúng ta đang trao đi sự quan tâm và lòng yêu thương của bản thân. Gieo duyên lành như thế, sao có thể không nhận về niềm vui và hạnh phúc được chứ?

Khiến cho người khác hạnh phúc

Người xưa thường nói, người "biết đủ thường an vui", nhưng làm sao mới có thể "biết đủ" người xưa không nói cho ta biết, chuyện này quả là có chút gây tiếc nuối. Vậy chúng ta phải làm gì mới có thể khiến cho người khác cảm thấy hạnh phúc?

Trước tiên, hãy để cho mọi người hiểu rằng: "Nếu muốn khỏe mạnh thì phải thường xuyên tập thể dục còn nếu muốn hạnh phúc chúng ta phải học cách buông bỏ". Dù cuộc sống của mỗi người chúng ta còn nhiều điều không như ý nhưng chỉ cần chúng ta biết chấp nhận bản thân và trân trọng bản thân, chúng ta sẽ thấy cuộc sống luôn tươi đẹp. Hạnh phúc là tia nắng ban mai, hạnh phúc là mưa phùn lất phất, hạnh phúc là cái kén của con bướm, hạnh phúc là khúc nhạc du dương. Hy vọng chúng ta có thể trải nghiệm cuộc sống trong trạng thái tự nhiên và cảm thấy hạnh phúc với điều đó. Vì khi không thể thay đổi hoàn cảnh, chúng ta phải học cách chấp nhận nó và sống thuận theo tự nhiên, đó là cách tốt nhất để hạnh phúc.

Kỳ thật, để hiểu tâm trạng của người khác là chuyện không dễ, nhưng chúng ta cần biết lý do khiến người kia không vui là gì, tìm được căn nguyên rồi mới có thể nghĩ cách để giải quyết.

Một số người có thể cho rằng, việc kể chuyện cười để chọc cười người đang buồn phiền là việc làm bất khả thi. Bởi vì những câu chuyện cười bản thân nghĩ ra không đủ hài hước và tài nghệ kể chuyện của bản thân cũng không đủ thuần thục. Trường hợp này chúng ta có thể chọn những câu chuyện cười kinh điển và cố gắng diễn cảm hết sức, như vậy, người nghe dù đang buồn lòng cũng có thể thấy vui vẻ trở lại.

Ngoài ra, cùng nhau đi xem những bộ phim hài vui nhộn, chơi

game và thư giãn một chút đều có tác dụng an ủi tâm trạng. Tốt hơn hết là dành thời gian ở bên những người đang có chuyện buồn, sự đồng hành của chúng ta dần dần sẽ giúp cho họ vơi đi nỗi bất hạnh của mình.

Tóm lại, hãy cố gắng nghĩ ra nhiều cách nhằm an ủi những người đang đau buồn ở xung quanh ta, sự cố gắng của chúng ta nhất định sẽ được đền đáp xứng đáng. Khi đối phương cảm thấy chúng ta đã và đang rất "cố gắng" làm họ vui, họ sẽ thấy được an ủi rất nhiều và dễ trở nên vui vẻ hạnh phúc!

Điều chỉnh hành vi

Chiều lòng người khác vốn dĩ không phải là chuyện xấu, đặc biệt là khi chiều lòng gia đình, người thân và bạn bè mình. Nhưng nếu chỉ biết chiều lòng người khác mà quên đi bản thân thì lại là chuyện không nên. Đặc biệt khi chúng ta có năm biểu hiện sau:

Một là: Không biết từ chối người khác

Trong cuộc sống đời thường, vì quỹ thời gian cũng như tâm sức của mỗi người là có hạn, cho nên khi chúng ta "đồng ý" thực hiện việc này với người này thì cũng có nghĩa là chúng ta đã phải gián tiếp "từ chối" thực hiện một việc nào đó với người khác. Ví dụ, tối nay nếu chúng ta đồng ý đi hát karaoke với bạn bè, thì chúng ta không thể ngồi xem phim cùng với gia đình ở nhà được; nếu chúng ta đồng ý đi ăn liên hoan với hàng xóm, chúng ta sẽ không có thời gian đến phòng GYM để tập thể hình. Cho nên, luôn luôn "đồng ý" với người khác cũng sẽ đưa đến một số hậu quả "không mong muốn" cho bản thân. Vậy chúng ta phải làm thế nào đây?

Đừng bật chế độ "tự động đồng ý" khi có người hỏi ý kiến hay đề nghị, mời mọc, thay vào đó chúng ta hãy trả lời: "Vâng, để tôi xem lại kế hoạch đã nhé! Tôi sẽ trả lời anh sau". Như vậy chúng ta đã tự tranh thủ cho bản thân một vài phút, để cân nhắc tình hình và bình tĩnh suy nghĩ xem liệu bản thân có nên đồng ý hay không.

Hai là: Luôn do dự khi phải đưa ra lựa chọn

Nếu trước khi đưa ra quyết định, chúng ta đều bận tâm nghĩ về phản ứng của người khác thì chúng ta càng khó lòng quyết định. Khi chủ ý của chính chúng ta bị lép vế trước quan điểm và cách nhìn của người khác thì ngay cả việc đơn giản như chọn đi đôi giày nào hoặc đi đâu để ăn trưa cũng trở nên khó khăn bội phần và luôn thật khó để chúng ta đưa ra quyết định. Vậy chúng ta nên làm gì để khắc phục điểm này?

Trước nhất chúng ta nên ưu tiên cho cảm xúc của bản thân. Dựa trên cơ sở mong muốn và điều kiện của bản thân để suy ngẫm xem việc nào chúng ta có thể đồng ý, việc nào chúng ta không nên đồng ý. Thường xuyên luyện tập cân nhắc như vậy trước mỗi một lựa chọn, sẽ khiến việc đưa ra lựa chọn của chúng ta ngày càng đúng đắn và dứt khoát hơn. Đồng thời chúng ta sẽ không bị ảnh hưởng bởi ý kiến và cách nhìn nhận đánh giá của người khác.

Ba là: Luôn ngại nhờ người khác giúp đỡ

Có một điều rất kỳ lạ đó là nhiều khi những người dễ dàng đồng ý giúp đỡ cho người khác, lại ít khi dám nhờ người khác giúp đỡ cho mình, thậm chí khi có người khác tự nguyện giúp đỡ, họ cũng cảm thấy ngần ngại đón nhận hoặc cảm thấy như đang mắc nợ. Khi chúng ta do dự và đấu tranh xem có nên cầu viện người khác không thì không chỉ lãng phí thời gian và công sức mà còn làm mất đi một số cơ hội quý báu. Vậy chúng ta nên làm gì để cải thiện tình trạng này?

Trước hết chúng ta phải thay đổi tư duy, hãy nhớ rằng mình giúp người, người giúp lại mình cũng là chuyện bình thường. Trong cuộc sống hằng ngày, gặp việc bản thân cần giúp đỡ mà việc này cũng không quá phiền hà đến người khác thì chúng ta hãy mạnh dạn nhờ họ trợ giúp. Ví như nhờ đồng nghiệp xem giúp bản công văn mới soạn, nhờ hàng xóm mua giúp chút rau thơm gia vị v.v. Thử làm như thế nhiều lần chúng ta sẽ dần cảm thấy nhờ người khác giúp đỡ một cách phù hợp cũng là chuyện đương nhiên. Thậm chí điều đó còn có thể giúp rút ngắn khoảng cách giữa bản thân và đối phương, khiến chúng ta thêm thân thiết với mọi người.

Bốn là: Ép bản thân làm chuyện không muốn làm

Khi chúng ta nhận thấy bản thân đang đầu tư quá nhiều thời gian và tâm sức vào những việc mà người khác nhờ làm, trong khi đó cũng không phải là việc mà chúng ta muốn làm thì đây chính là lúc chúng ta phải dừng lại và điều chỉnh lại giá trị quan của bản thân. Vậy chúng ta nên làm thế nào để sửa đổi thói quen này?

Chúng ta hãy đặt câu hỏi: Thời gian và sức lực của chúng ta đang được dùng vào việc gì? Chúng ta đã ưu tiên dành thời gian cho gia đình chưa? Đối với những đề nghị giúp đỡ từ người khác, đề nghị nào nên đồng ý, đề nghị nào phải từ chối?

Nếu câu trả lời cho những câu hỏi này là đáp án chúng ta không

mong muốn. Vậy chúng ta hãy đặt ra mục tiêu và kế hoạch mới cho bản thân, sao cho thời gian và năng lượng của chúng ta dồn vào những việc quan trọng và ý nghĩa với chúng ta, chứ không phải dành cho những việc chúng ta không thích.

Năm là: Để người ngoài can thiệp quá nhiều vào cuộc sống của bản thân

Khi chúng ta không phân rõ ranh giới với người khác cũng chính là lúc chúng ta đã để người khác can thiệp quá nhiều vào cuộc sống của bản thân. Cuộc sống của chính mình mà lại để người khác quyết định thay, đó là chuyện đáng lo lắng. Vậy chúng ta phải làm gì để thay đổi hiện trạng này?

Trước hết chúng ta cần sống có nguyên tắc của riêng mình. Hãy đặt ra ranh giới giữa bản thân và người khác, tránh cho người khác tự do quấy rầy cuộc sống của chúng ta.

Để cuộc sống luôn hài hòa hạnh phúc, chúng ta cần biết quan tâm và điều chỉnh tính cách và hành vi của bản thân để có thể đem lại hạnh phúc cho gia đình, người thân, bạn bè đồng thời cũng khiến cho bản thân yên vui hạnh phúc hơn.

Nhìn về cuộc đời

Đời người là một viên ngọc quý, chỉ sau khi được mài giũa nó mới có thể phát ra vẻ đẹp lộng lẫy.

Đời người là một chiếc cầu vồng, chỉ có trải qua trận mưa lớn, nó mới hiện ra bảy sắc màu lung linh rực rỡ.

Đời người, rốt cuộc phải sống như thế nào? Và sống vì mục đích gì?

Có người cho rằng: "Đời người nên sống vì bản thân, nên vui việc hưởng thụ, kiếm thật nhiều tiền và sống thật xa hoa sung sướng". Có người lại nói: "Đời người sống phải có lý tưởng, sống phải có ích cho mọi người, sống phải phục vụ cho dân cho nước, phải lao động và cống hiến suốt đời".

Đúng vậy! Đời người không chỉ cần bản thân sống tốt, sống hạnh phúc mà còn phải sống sao cho có giá trị với mọi người.

Đời người như một chuyến tàu và trạm dừng cuối cùng của nó cũng là trạm cuối - đó chính là cái chết. Hành trình không thể ngừng lại giữa đường, lại cũng không thể cứ chạy mãi không thôi. Trên hành trình này vừa có hạnh phúc vui vẻ, vừa có đau thương phiền muộn, có cay đắng, có cả ngọt bùi, có chia ly và có cả tụ hội. Phong cảnh hai bên đường đi có khi đẹp lộng lẫy, cũng có khi nhuốm màu u buồn, có cảnh trời trong mây tạnh, cũng có cảnh mưa gió bão bùng. Có những chuyến tàu dừng lại rất sớm và cũng có những chuyến tàu dừng lại rất muộn. Nhưng, chuyến tàu nào cuối cùng cũng sẽ phải dừng lại, đó là định lý của cuộc đời.

Vậy, làm thế nào để chúng ta có thể sống một cuộc đời tuyệt vời? Một vở kịch hay tất nhiên phải cần có những diễn viên xuất sắc, có sân khấu hoành tráng, đời người cũng như thế. Một cuộc sống tuyệt vời, không phải là cuộc sống bắt chước theo người khác mà phải là cuộc sống do chính bản thân mình sáng tạo ra. Trong sự

sáng tạo tuyệt vời này luôn có những giá trị và vẻ đẹp độc đáo của riêng mỗi người.

Đời người, không có tốt xấu, không có thiện ác, nó vốn thuần khiết không có hỗn tạp, tất cả đều dựa vào tiềm năng của tự thân sáng tạo nên.

Cuộc đời của bạn, thuộc về chính bạn. Con đường của bạn chọn vĩnh viễn chính bạn phải tự bước đi.

Đường của bạn, bạn phải tự đi,

Tâm của bạn, bạn phải tự hiểu,

Khổ bạn phải chịu đựng,

Không thể dựa nương người.

Cuộc đời là một ngọn lửa đang cháy hừng hực. Khi chúng ta thất chí nản lòng, gặp phải những việc trắc trở trong cuộc sống, chính ngọn lửa ấy đã thắp lên niềm tin và hy vọng trong ta.

Cuộc đời đầy những thăng trầm, cho nên chúng ta phải có niềm tin vững chắc vào bản thân và phải vượt lên để hoàn thành ước mơ của chính mình.

Cuộc đời giống như một dòng sông không bao giờ cạn. Khi chúng ta gặp phải những việc không thuận tâm ý, chính con sông sẽ đem lại niềm an vui cho chúng ta, khiến cho tâm trạng chúng ta thoải mái dễ chịu hơn.

Con đường đời chúng ta đi thường gặp phải những điều không vừa ý, thế nên chúng ta cần giữ tâm thái tích cực lạc quan về cuộc sống.

Nên biết cuộc đời là một bài ca với những nốt nhạc thăng trầm luôn làm say đắm lòng người.

Trên con đường của đời mình, khi chúng ta cảm thấy quá mỏi mệt, có thể nghe một khúc nhạc hay để mở lòng, khiến cho tâm trí được thư giãn nhẹ nhàng, cũng khiến cho chúng ta tràn đầy tự tin và can đảm để vững tiến về phía trước.

Đường đời là con đường đầy những gian nan hiểm trở, khi đó chúng ta càng phải tự tin hơn, càng phải dũng cảm bước tiếp, không thể vì một chút thất bại mà đánh mất niềm tin vào bản

thân.

Cuộc đời là một kho báu đầy ắp của cải nhưng lại không nỡ tiêu xài, thời gian qua mau như dòng nước chảy xiết, năm tháng cũng trôi qua không hẹn ngày trở lại. Chúng ta phải nắm bắt cơ hội, nỗ lực phấn đấu, cống hiến hết sức lực mới có thể thu được nhiều thành quả tốt đẹp.

Cuộc sống thuộc về chúng ta, chúng ta nên nắm giữ cuộc đời của chính mình, rồi sẽ có con đường phía trước bằng phẳng thuận lợi hơn. Cố lên! Tin tưởng rằng bạn sẽ làm tốt mọi thứ, bạn sẽ là người đặc biệt xuất sắc, siêu việt hơn tất cả mọi người.

Biết kiên tâm thì không việc gì khó *

Chúng ta sống ở trên đời giống như đang đi trong sương mù, nhìn xa xa chỉ thấy một màn sương mù dày đặc, không nhận ra được phương hướng đúng sai. Nhưng ngay khi chúng ta cố gắng hết sức, quên đi mọi lo sợ và nghi ngờ, dũng cảm từng bước từng bước tiến về phía trước, chúng ta sẽ phát hiện con đường phía trước mỗi lúc mỗi rõ ràng hơn.

Mỗi người đều có những câu châm ngôn để tự khích lệ mình, tôi nghe có câu: "Tâm vô tư thì vạn sự thành, tâm tự mãn đắc ý mười việc thì chín việc thất bại"; Lại có câu: "Nếu muốn hiểu thật rõ sự việc thì cần phải quan sát cho thật kỹ"; Hay như câu: "Một giọt nước có thể làm mòn cả tảng đá, muôn sự đến thời sẽ tự nhiên thành tựu", còn câu châm ngôn của riêng tôi là: "Thế gian không có việc gì khó, chỉ sợ tâm không kiên định".

Ý nghĩa của câu nói này là trên đời không có việc gì là khó khăn không thể vượt qua, chỉ cần dùng tâm kiên trì vững chí đến cùng thì nhất định sẽ thành công. "Phải bước về phía trước, chứ đừng chỉ đứng ở xa mà nhìn!", có hành động thì bạn sẽ tìm được hướng đi của chính mình.

Kiên cường, chính là một loại sức mạnh. Nếu như chúng ta không thể thay đổi thế giới tàn khốc này, nếu chúng ta không thể ngăn chặn những nghịch cảnh ách nạn, khó khăn gặp phải trong cuộc đời, nếu như chúng ta phải một mình cô độc chịu đựng bao thất vọng gian khổ, như thế chúng ta càng phải học cách kiên cường.

Đời người chỉ có đi trên con đường thênh thang rộng lớn, không chờ xuất hiện hào quang rực rỡ; Đời người không bao giờ có điểm khởi đầu nào là mãi mãi, cũng không có sự kết thúc nào không có cách giải quyết. Cho dù mọi thứ đều có thể biến mất, nhưng chỉ cần còn một hơi thở thì không có gì là tuyệt vọng.

Nếu như chúng ta phải một mình trải qua những thất bại và khốn khó trong đơn độc, thì chúng ta mới có cơ hội để rèn cho mình sức chịu đựng và sự kiên cường. Cuộc sống chỉ có đem đến sự tốt đẹp, không chờ đợi sự rực rỡ huy hoàng. Cuộc sống không có cái bắt đầu một lần và mãi mãi, cũng không có cái kết thúc nào mà không thể cứu vãn được. Cho dù tất cả đều theo luật vô thường biến hoại và diệt mất, nhưng dù còn một hơi thở thì cuộc sống cũng không có lý do gì để tuyệt vọng.

Cuộc sống có quá nhiều những chông gai trắc trở, cuộc sống cũng có vô số những điều bất ngờ mà ta không thể dự đoán trước được. Cuộc sống của bản thân như một cuộc chơi của những quân cờ, không thể không bị thương vong, cũng không thể luôn được sóng yên biển lặng, không có nỗi kinh sợ hiểm nguy.

Kỳ thật, trên thế gian căn bản không có việc gì khó khăn mà không thể vượt qua, chỉ cần chuyên tâm mà làm. Chỉ trừ khi chúng ta không nghiêm túc, không chăm chỉ, không dụng tâm, không có sự kiên trì, thì như thế đừng nói đến chuyện thành công, bởi vì căn bản chúng ta không thể làm được. Câu nói "Thế gian không có việc gì khó, chỉ sợ tâm không kiên định" đã luôn ở bên tôi, nhắc nhở tôi và giúp tôi sống tốt ở đời.

Biết kiên tâm thì không việc gì khó **

Kiên cường thực ra là một loại năng lực phản kháng của tâm trí. Khi đối mặt với vô số nghịch cảnh hoặc nghịch duyên, nếu như tâm của một người có thể giữ vững được trạng thái an định, bình tĩnh mà không bị rơi vào khổ đau, phiền muộn, thất vọng, buồn chán, chúng ta sẽ nói tâm người đó thật mạnh mẽ, kiên cường. Thế giới tự nhiên cũng có quy luật cạnh tranh sinh tồn, muôn vật và con người sống trên đời cũng thế, chỉ có kiên cường mới có thể chống chọi lại được với quy luật sống cạnh tranh khắc nghiệt này, chỉ có kiên cường mới có thể từng bước đi qua con đường đời đầy trắc trở chông gai.

Kiên cường là một loại niềm tin, có sự trợ giúp của lòng tin này chúng ta mới có sức mạnh để vượt qua những thách thức khốn khó của cuộc đời. Mỗi người đều ẩn giấu một tiềm năng vô tận, mỗi người cũng đều có những mặt yếu kém và giỏi giang. Chỉ cần khi đối mặt với khó khăn chúng ta luôn vững tin rằng mình sẽ vượt qua được, mình sẽ không thể bị đánh bại, thì sức mạnh tiềm ẩn trong chúng ta sẽ bộc phát, khi đó chúng ta sẽ có đủ tự tin để ứng phó với mọi khó khăn, thử thách.

Chúng ta không thể thay đổi hoàn cảnh, nhưng có thể thay đổi bản thân. Chúng ta không thể thay đổi quá khứ, nhưng có thể nắm chắc hiện tại. Con đường của mỗi người phải tự mình bước đi, cái khổ của mỗi người đều phải do tự mình gánh chịu, nước mắt cũng rơi từ trên khuôn mặt của mỗi người. Mỗi người đều là một cá thể độc lập, chúng ta không thể đem cái cá thể độc lập này dung nhập vào linh hồn của một cá thể khác, thế nên chúng ta buộc phải tôi luyện dùi mài để tự mình trưởng thành, chúng ta cần phải học cách mạnh mẽ. Trong cuộc đời có quá nhiều những biến cố không cho chúng ta kịp thích nghi, nó đến bất ngờ không báo trước.

Biến cố hoặc lẳng lặng giáng xuống, hoặc ồn ào kéo đến. Nó giống như chiếc ô che giữa trời, không đứng yên ở một nơi mà luôn xoay chuyển, chúng ta phải ứng phó và thích nghi với chuyển động của nó.

Chúng ta có thể cảm thấy kích thích khi đối mặt với mỗi bước ngoặt. Chúng ta có thể vui mừng hò reo vui vẻ trong những giây phút trước đó, nhưng sau đó bao lo lắng lại vây bủa chúng ta. Giống như chúng ta đang vui mừng sau khi tốt nghiệp Đại học, vui sướng vì sắp được rời ghế nhà trường, sau này có thể tự do thực hiện mộng tưởng của chúng ta, nhưng lại lo lắng sau này bạn bè khó có dịp hội tụ và không biết chặng đường tương lai sẽ thế nào.

Nếu như gặp chuyện không được như ý muốn thì chúng ta nên giữ trạng thái yên lặng, điềm tĩnh không vội vàng. Phải biết trên đời không có buổi tiệc nào là không tàn.

Có thuận duyên thì chúng ta sẽ dễ dàng vượt qua thất bại nhưng nếu không có thuận duyên thì chúng ta chắc chắn sẽ phải nỗ lực cố gắng nhiều hơn.

Biết kiên tâm thì không việc gì khó ***

Những câu danh ngôn thường truyền cảm hứng thành công cho mỗi người. Nó như một dải lụa đủ màu luôn được ghi dấu trong tâm trí; Nó như một ngọn gió mát xua tan hết mọi mây mù ở trước mặt ta; Nó như một cây đèn chiếu sáng con đường phía trước; Nó như một bánh lái, giúp ta vững lái con thuyền cuộc đời chính mình.

Phía sau kiên trì là tính cách mạnh mẽ chính trực, phía sau kiên trì là cây trụ vững chắc kiên cường không dễ bị cong gãy.

Trong cuộc đời nhất định phải có một cuộc lữ hành như thế. Ngay khi bỗng nhiên gặp thấy và thích thú cảnh đẹp của một nơi nào đó, chúng ta mua vé đi đến đó mà không cần suy tính, như một việc bất ngờ vỡ òa trong tim chúng ta không dự đoán trước. Không lo sợ con đường ở phía trước có xa xôi hay nguy hiểm thế nào, không thể để vuột mất cơ hội. Sau khi đi đến và trở về chúng ta sẽ có cảm giác tràn đầy tự hào. Cuối cùng cũng có một lần bạn được tự tại đắm mình trong thế giới thiên nhiên, được thỏa thích ngắm nhìn cảnh đẹp mà mình yêu thích, mà không phải là phong cảnh trong thế giới của người khác.

Kiên cường phải được mài giũa rèn luyện từng chút một. Thời trẻ chúng ta rất quật cường, ngang ngạnh và dũng cảm. Chúng ta dám thách thức tất cả những việc chưa biết và những tập quán xưa cũ. Nhưng đó không phải kiên cường, mà là thiếu hiểu biết, là sự ngông cuồng của tuổi trẻ. Ngay khi gặp thất bại trong cuộc đời, khó khăn gian khổ và áp lực từng đợt quật ngã chúng ta. Chúng ta lại phải lần lượt đứng lên, lau khô những giọt nước mắt và hy vọng về tương lai. Sự trầm tĩnh kiên định hiện rõ trong ánh mắt của chúng ta đó mới thật là kiên cường.

Liên tục rèn làm một việc nào đó một thời gian thì dù việc đó có

khó chúng ta cũng sẽ có thể thao tác thành thạo. Tương tự như vậy, nếu chúng ta tập cho bản thân nhẫn nhịn chịu đựng từ vết thương nhỏ, dần dần gặp những vết thương lớn hơn chúng ta cũng sẽ có thể chịu đựng được. Cho nên khi chúng ta làm bất cứ việc gì chỉ cần biết cố gắng chuyên tâm, kiên trì làm nó đến cùng, thì bất luận việc đó khó đến thế nào, chỉ cần chúng ta kiên trì luyện tập, dần dần cũng có thể làm nó thuần thục, dễ dàng.

Người kiên cường là người khi trải qua bao thất bại, chịu đựng bao giọt nước mắt đã rơi xuống và tự khô đi, tự nhiên thân tâm sẽ trở nên cứng cỏi. Người kiên cường là người dù cho bầu máu nóng có khô cạn thì lòng tin và ý chí cũng không bao giờ suy giảm. "Trên đời không có việc gì khó, chỉ sợ tâm không kiên định". Chỉ cần chúng ta chịu khó kiên trì, nỗ lực thì trên đời không có việc gì là không thể thành tựu. Giống như người anh hùng theo đuổi lý tưởng, nếu không kinh qua mưa gió sấm chớp làm sao có được bảy sắc màu rực rỡ của cầu vồng, không ai có thể có được thành công mà không trải qua gian khó khổ luyện. Vì vậy, dù gặp bao nhiêu khó khăn, chúng ta hãy kiên trì và nỗ lực, dốc hết sức để chiến đấu vì ước mơ của mình. Chỉ có như thế chúng ta mới thỏa được ước nguyện, chúng ta mới có thể trở thành một người có ý chí kiên cường.

Nếu như thép đem vào lò luyện chỉ có thể cứng rắn hơn sau khi được làm nguội, tâm kiên cường cũng vậy, nó nhất định vững vàng hơn sau khi trải qua gian nan thử thách. Khi chúng ta nhận ra tâm mình không đủ mạnh mẽ kiên cường, cũng đừng vội thoái chí nản lòng. Bởi vì bất kỳ một phẩm chất tốt đẹp nào của con người muốn hình thành nên đều phải trải qua quá trình tôi luyện không ngừng. Bản tính kiên cường của tâm cũng không phải ngoại lệ. Khi chúng ta phải đối mặt với muôn ngàn nghịch cảnh và nghịch duyên, hãy khiến cho bản thân có ý thức tự rèn luyện tính cách kiên định và không ngừng trau dồi khả năng chịu đựng, luôn phấn đấu vươn lên, có như thế chúng ta mới dần trở nên kiên cường và mạnh mẽ hơn.

Sống đến già, học đến già *

"Sống đến già, học đến già", câu nói này đã trở thành câu danh ngôn bất hủ của mọi thời đại. Ngày nay, câu nói nổi tiếng này vẫn nguyên tác dụng, nó nhắc nhở con người hiện đại chúng ta phải sống và không ngừng học tập và cống hiến.

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới khách quan, mọi sự vật ngoài ý thức của con người đều là khách quan, sự vật khách quan tồn tại trước ý thức của con người. Ý thức là sự phản ánh sự vật khách quan từ chính bộ não con người.

Tất nhiên, sự vật là khách quan, không có nghĩa là chúng ta bất lực và chỉ có thể ở thế bị động trước nó. Ý thức có tác dụng tích cực đối với sự vật khách quan, tức là ý thức đúng đắn hướng dẫn chúng ta tu tập thực hành, từ đó có thể chuyển đổi trạng thái của sự vật và để sự vật phục vụ cho chúng ta.

Nói cách khác, muốn tu tập thực hành đúng đòi hỏi có nhận thức đúng như một bản thiết kế đã được vẽ ra. Vậy chúng ta phải làm thế nào để phản ánh sự vật khách quan một cách chính xác, để có thể nắm vững được kiến thức và kỹ năng trên một vài phương diện, từ đó thực hành phục vụ cống hiến cho xã hội và sáng tạo hướng đi riêng cho bản thân.

Con người chúng ta trong quá trình trưởng thành đã tích lũy được rất nhiều kiến thức trí tuệ, dù thông thạo một khía cạnh nào đó thì cũng cần phải học tập không ngừng, học tập mãi mãi, vì vậy chúng ta phải: "Sống đến già, học đến già". Theo quan điểm riêng mỗi người, học tập cũng là liều thuốc bổ dưỡng bồi bổ tinh thần, trong quá trình học tập, chúng ta sẽ phải tư duy và trong quá trình tư duy, tính cách và phẩm chất con người cũng sẽ được thăng hoa. Trong cuộc đời ngắn ngủi của mình, chúng ta cần thể hiện ra giá trị của chính mình.

Khi còn trẻ, học là để hình thành lý tưởng và để trưởng thành hơn

trong cuộc sống. Khi tuổi trung niên, học là để hoàn thiện tri thức, bổ sung kiến thức còn thiếu nhằm nâng cao nhận thức về con người và những mối quan hệ trong xã hội. Khi về già, học là để chiêm nghiệm cuộc sống, tận hưởng niềm an lạc đến từ tri thức. Do đó “Sống đến già học đến già” một câu nói đơn giản bình thường nhưng lại mang nhiều ý nghĩa sâu sắc.

“Sống đến già, học đến già”. Không có kiến thức quý giá nào mà có thể học ít biết nhiều. Cạnh tranh của xã hội trong tương lai sẽ chuyển từ cạnh tranh tri thức sang cạnh tranh về tiềm năng tri thức.

Dân gian thường nói rằng: “Núi sách cao nhưng có con đường tắt là sự chuyên cần, biển học vô bờ nhưng chính sự chịu khó là con thuyền lớn để đi trên đó". Học tập không có điểm dừng là tối cần thiết đối với bậc trí giả. Con người để tiến bộ không ngừng chính là phải làm theo phương châm “Sống đến già học đến già” này. Vì biển tri thức rộng lớn như vậy tuyệt đối không cho phép mỗi người thỏa mãn hay hài lòng với những gì đã biết.

Chính vì kho tàng tri thức là do con người tích lũy qua hàng ngàn năm, cho nên chúng ta không thể trong thời gian ngắn mà có thể học hết được. Ngay khi nói chỉ vài chục năm của một đời người là để lĩnh ngộ, cũng còn xem là rất hữu hạn. Nó chính là câu nói: “Đời người là có hạn, mà hiểu biết thì vô hạn”. Đặc biệt là trong thời hiện đại này, thế giới phát triển nhanh như vũ bão, chúng ta cập nhật tri thức cũng phải càng ngày càng nhanh mới có thể theo kịp thời đại.

Thế nên còn sống là còn phải học tập và học tập không ngừng. "Sống đến già học đến già".

Sống đến già, học đến già **

Có số liệu điều tra cho thấy lượng tri thức mà người hiện đại tiếp thu trong một năm, tương đương với tổng lượng tri thức của một nông dân Anh ở thế kỷ XVII đọc được từ sách trong mười bảy năm. Cho nên sống trong thế giới thiên biến vạn hóa này, chúng ta buộc phải "sống đến già, học đến già".

Hơn nữa, tuổi thọ của tri thức trong xã hội hiện đại ngày nay đã bị rút ngắn đi rất nhiều, tốc độ đào thải tri thức ngày càng tăng nhanh và những kiến thức được học trong quá khứ sẽ nhanh chóng trở nên lỗi thời. Nếu một người không cập nhật kiến thức kịp thời, người đó sẽ sớm tụt hậu và thiếu sức cạnh tranh. Hơn nữa, tiềm năng của con người cũng giống như một cục pin, điện năng sẽ giảm dần theo thời gian. Tri thức của con người cần được "tiếp nhiên liệu" và "nạp điện" liên tục, nếu không được "nạp điện" kịp thời, nó sẽ sớm bị tiêu hao năng lượng và khiến chúng ta không thích ứng kịp với sự phát triển của xã hội hiện đại.

Vì vậy, trong thời đại kinh tế tri thức với sự phát triển mạnh mẽ của công nghệ thông tin, con người chỉ có thể thích ứng với yêu cầu phát triển của xã hội bằng cách thúc đẩy sự nghiệp giáo dục trên toàn thế giới. Con người suốt đời phải luôn tìm cầu tri thức, trau dồi và không ngừng nâng cao nhận thức về mọi mặt cuộc sống.

Từ thời thơ ấu, thiếu niên, thanh niên, trung niên đến tuổi già, vốn hiểu biết luôn đồng hành và ảnh hưởng đến sự phát triển của mỗi người. Cho nên chúng ta không thể không "Sống đến già, học đến già".

Có học giả cho rằng: "Ăn có thể ăn ít, ngủ có thể ngủ ít, nhưng việc học tập nâng cao kiến thức thì không thể ít được".

Tri thức là sức mạnh, chỉ cần bạn kiên trì trau dồi học hỏi, thì hiểu biết của bạn ngày càng được nâng cao, bạn càng có thêm sức

mạnh. Việc này rất có tác dụng với sự trưởng thành và phát triển trong sự nghiệp của bạn. Con người phát triển và hoàn thiện bản thân đều là nhờ ở việc học hỏi và rèn luyện không ngừng. Nếu không có tri thức, con người sẽ không có tiến bộ và sẽ khó đạt được thành tựu rực rỡ. Bất luận bạn ở độ tuổi nào thì cơ hội lĩnh hội tri thức của bạn đều là như nhau. Về phương diện trau dồi tri thức vĩnh viễn không có khái niệm "muộn".

Ngày xưa có một ông lão nọ, ông lão rất muốn học thêm tri thức nhưng luôn ngần ngại vì cho rằng bản thân đã quá già. Một ngày kia, ông lão tâm sự với một thầy giáo trẻ rằng: "Tôi rất muốn học thêm kiến thức, nhưng mà năm nay tôi đã ngoài bảy mươi, e rằng quá muộn rồi". Thầy giáo trẻ trả lời ông lão: "Muộn sao? Vậy sao cụ không đốt đuốc lên chứ?". Ông lão nghe nhưng không hiểu ý của thầy giáo trẻ, liền tức giận nói: "Sao thầy lại bỡn cợt người già như vậy chứ?" Thầy giáo trẻ liền giải thích: "Tôi đâu dám đùa với cụ! Tôi từng được nghe rằng: "Thời nhỏ ham hiểu biết giống như ánh sáng của mặt trời mới mọc; tuổi trung niên ham hiểu biết giống ánh sáng chói chang của mặt trời đã lên cao chiếu sáng khắp nơi; tuổi già ham hiểu biết giống như ánh sáng từ ngọn nến. Ánh sáng của ngọn nến tuy nhỏ bé yếu ớt, nhưng so với làm việc và sinh hoạt trong bóng tối vẫn sáng và tốt hơn nhiều". Ông lão nghe xong liền bừng tỉnh và nói: "Thầy nói rất đúng, lão đã hiểu ra rồi".

Vốn hiểu biết là rất cần thiết trong cuộc sống, cho dù bạn là thiếu niên, trung niên hay đã tuổi xế chiều. Nếu bạn đã nhận ra chân lý này thì còn chần chừ gì nữa mà không nhanh chóng hành động, bắt tay ngay vào học tập và nâng cao tri thức.

Học hỏi kiến thức vào bất cứ tuổi nào cũng không bao giờ là muộn. Ngược lại nếu chúng ta chợt ngừng lại hay làm gián đoạn sự tìm cầu tri thức, thì đó đồng nghĩa với việc chúng ta có nguy cơ bị người khác vượt lên và chúng ta sẽ trở thành người tụt hậu.

"Không có cái gọi là tri thức hoàn hảo vĩnh hằng".

Xã hội trong tương lai sẽ chuyển từ cạnh tranh về tài năng nhân lực sang cạnh tranh về khai thác và phát huy tiềm năng của con người.

Mỗi người chúng ta cần phải thiết lập cho mình khái niệm mới về học tập. Phải hoàn thiện bằng được cái tôi cá nhân (tự ngã) và cái tôi siêu việt (ngã siêu việt). Nâng cao và mở rộng hiểu biết sẽ giúp con người theo kịp sự phát triển của thời đại. Thế nên "Sống đến già, học đến già" là phương châm sống đúng đắn dành cho mỗi

người chúng ta vậy.

Sống đời lạc quan

Chúng ta nên dũng cảm đối diện với những khuyết điểm của bản thân, dũng cảm đối mặt với những lần bản thân từng thất bại trong quá khứ.

Nước mắt hiện tại rơi xuống là bởi trước đây chúng ta không chịu nỗ lực phấn đấu. Mà hiện tại cần dốc sức phấn đấu chính là để tương lai thành công.

Trên đời này có một nửa số phiền não đều được giải quyết chỉ sau một giấc ngủ. Còn thừa lại một nửa phiền não, chờ thức dậy lại tính tiếp. Chúng ta cần nghỉ ngơi cho tốt, ngủ thật ngon giấc thì mới có tinh thần để mà phấn đấu làm việc.

Thường ngày rèn luyện thân thể cho tốt, quan tâm nhiều hơn đến bản thân. Bớt lo nghĩ vẩn vơ, sống tự do tự tại và gần gũi thiên nhiên. Không tự ti cũng thoái chí nản lòng. Khi đó nội tâm chúng ta sẽ mạnh mẽ, thân thể chúng ta sẽ khỏe mạnh.

Không nên chỉ biết hối tiếc những việc đã xảy ra trong quá khứ. Không nên trốn tránh những khốn khó trong hiện tại và không nên lo lắng chuyện thất bại trong tương lai.

Sinh mệnh là một vòng tròn lặp lại, tính thiện của vòng tuần hoàn sẽ sản sinh ra những phẩm chất ưu tú. Mọi người gặp nhau đều là bởi có nhân duyên, người tốt người xấu cùng tác động lẫn nhau. Nhân quả thiện ác xoay chuyển, chúng ta cần cố gắng làm tốt việc của mình. Biết đủ thường an lạc.

Người lạc quan luôn giữ tâm trạng bình thản, tấm lòng cởi mở, thường hài lòng với cuộc sống, thân thiện tử tế khi giao tiếp với mọi người. Có câu nói vui rằng: “Chúng ta mãi tin rằng người thiện lành cho dù bị tổn thất cũng không bị bệnh thận hư” (vì quá lo nghĩ). Tôi rất thích câu nói này, nếu như bạn có được thứ gì, thì khi bỏ nó đi, nếu nó có thể tìm đến bạn, thì nó vĩnh viễn thuộc về

bạn, nếu nó không trở lại với bạn thế thì căn bản không thuộc về bạn rồi.

Thế nên khi gặp nghịch cảnh, không nên quá hoảng loạn, không nên bị kích động, không nên tự ti, không nên thất vọng buồn chán, không cố gắng giành giật. Một điều quan trọng nữa là thật ra kìm nén bản thân không được sân giận, bực tức, nói những lời khó nghe, đều là việc không dễ làm. Cho nên chúng ta phải dùng trí tuệ và dùng nghị lực để chuyển đổi hành vi của bản thân. Muốn sống đời lạc quan chúng ta cần phải thông minh sáng suốt, bình tĩnh, cởi mở, ôn hòa ấm áp, kiên cường mạnh mẽ trong mọi việc.

Có câu thơ rằng:

Thực tại rất nhiệm màu,

Đâu cần tìm kiếm đâu,

Nhẹ nhàng như mây trắng

Mà ta quên ngẩng đầu.

Hiểu về cái chết thì sẽ biết cách sống

Tôi không biết mọi người ở thế gian này nghĩ thế nào về về cái chết, nhưng với tôi mà nói, chết là không phải là điều đáng sợ, con người cuối cùng đều phải chết, quan trọng là trước khi chết có hối tiếc hay ân hận gì không, liệu có phải từ giã cõi đời một cách vô ích không?

Kỳ thật mỗi người chúng ta ai cũng tự biết rằng đến một ngày nào đó bản thân sẽ chết, nhưng không ai cho đó là việc đáng quan tâm. Nếu như chúng ta biết rõ bản thân rồi sẽ chết và tùy thời mà có sự sắp xếp chuẩn bị trước cho cái chết của mình, thì chúng ta mới càng có ý thức hơn trong mỗi một ngày còn sống và biết chọn lối sống tốt để tốt cho bản thân và người khác.

Cùng nhau ngẫm kỹ lại xem, mỗi ngày chúng ta dùng tâm thái như thế nào để đối mặt với cái chết? Chúng ta sẽ sống ngày nào biết ngày nấy? Hay là phấn đấu từng phút để sống tốt hơn? Chúng ta quá bận rộn mãi chạy theo cuộc sống, chạy theo đà phát triển như vũ bão của xã hội, để sống qua từng ngày như thế. Cho nên chúng ta không quen dừng lại, nhìn lại cuộc sống của bản thân sau đó tự hỏi: Đời người là sống như vậy sao? Điều chúng ta thực sự mong muốn là gì? Cuộc sống của chúng ta còn thiếu thứ gì chăng? Kỳ thực mà nói, nhiều khi chúng ta sống như thói quen, nó tự nhiên như việc chúng ta hít thở mỗi ngày, không cần suy nghĩ, không cần lưu tâm để ý. Chính lối sống vô tâm ấy làm cho chúng ta sống trên đời mà như những cái xác không hồn.

Nếu nói chúng ta làm những việc mà bản thân cho là quan trọng, nhưng đôi lúc lại thấy mơ hồ như say như mộng, vậy lối sống của chúng ta có gì đó không đúng chăng? Hãy nhìn lại và điều chỉnh cách sống của mình sao cho tốt với bản thân và cũng tốt cho mọi người, đó mới chính là thái độ sống tích cực.

Cuộc sống là một chuỗi nối kết qua lại. Chúng ta muốn làm việc này, nhưng lại buộc phải làm việc khác, khiến chúng ta cảm thấy bị tổn thương. Hoặc chúng ta biết đó là việc không nên làm, nhưng vì hoàn cảnh xô đẩy chúng ta lại phải nhắm mắt làm việc đó, lâu dần lại coi đó là việc đương nhiên.

Theo thực tế mà nói, sống an lạc hạnh phúc hay buồn phiền đau khổ phụ thuộc vào bản thân của mỗi người, và không có ai có thể biết trước khi nào mình sẽ phải từ giã cuộc sống này. Ranh giới sống chết đôi khi chỉ trong chớp mắt, trong giây phút chớp nhoáng đó chúng ta phải nỗ lực thế nào để vượt qua đó mới là điều quan trọng.

Chết không đáng sợ, cái đáng sợ là chúng ta không biết cách để chấp nhận và an nhiên khi cái chết đến. Cho nên chúng ta cần quán chiếu thật rõ về cái chết, điều này không có nghĩa là chúng ta phải học cách chết, mà là để chúng ta chuẩn bị tâm lý và có nhận thức đúng đắn về cái chết.

Thế nên "Biết được cái chết thì mới biết được sự sống". Chỉ có hiểu được cái chết, chúng ta mới hiểu việc sống quan trọng như thế nào và phải chọn cách sống như thế nào.

Tâm thanh tịnh bản nhiên

Tính bản nhiên trong sáng thanh tịnh của tâm thức, có thể ví như bầu trời xanh trong rộng lớn và sự mờ mịt vô minh của tâm giống như những đám mây lơ lửng trong không trung. Có những ngày bầu trời hoàn toàn bị mây phủ kín. Khi ấy ngước nhìn lên trời chúng ta không thấy gì khác ngoài mây. Nhưng chỉ cần ngồi bên cửa sổ máy bay đang bay trên không, phóng tầm mắt nhìn ra bên ngoài, ta sẽ thấy tít trên cao xa là một vùng trời xanh trong bao la vô tận. Cũng từ đó nhìn xuống chúng ta sẽ thấy tầng tầng lớp lớp những đám mây mà khi đứng ở dưới đất, chúng ta cứ tưởng như trên trời chỉ có một tầng mây trắng. Chúng ta phải luôn nhớ rằng những đám mây không phải là bầu trời và không thuộc về bầu trời. Chúng chỉ lơ lửng giữa tầng không và di chuyển qua lại, dịch chuyển trong hư không, không lệ thuộc vào đâu.

Tính bản nhiên trong sáng thanh tịnh của tâm thức tức Phật tính, tức Chân như bản thể, chính là sự giải thoát Niết bàn an lạc như nhiên bất động mà chúng ta ai ai cũng có. Vậy tính bản nhiên trong sáng thanh tịnh của tâm thức đó đang nằm ở đâu?

Nó nằm ngay nơi tự tính của tâm chúng ta, cái tự tính bản nhiên thanh tịnh tức Phật tính ấy được ví như bầu trời bao la rộng lớn, vô tận vô biên, dung nhiếp vạn vật. Nhưng Phật tính ấy cũng thực đơn giản, tự nhiên, như nhiên tới nỗi không phức tạp, chân thật không hư vọng, trong sáng chưa từng nhiễm ô. Nó thuần tịnh tới nỗi vượt ngoài cả ý niệm phân biệt thiện ác, tốt xấu, nhiễm tịnh, sinh diệt v.v. trên thế gian.

Nhưng nói về Phật tính, về tính bản nhiên trong sáng thanh tịnh của tâm thức ví nó như bầu trời, đó chỉ là một ẩn dụ để giúp chúng ta bắt đầu tưởng tượng ra được tính chất vô biên bao dung vạn vật của tâm. Vì Phật tính có một tính chất mà bầu trời không có được: Đó là tính sáng chói của sự giác ngộ tỉnh thức. Đó là cái giác tính hiện tiền vốn thanh tịnh hằng hữu ở nơi chính chúng ta,

nhận thức mà vẫn trống rỗng, giản đơn mà sáng suốt. Như Đức Dudjom Rinpoche[1] có viết:

Không lời nào có thể mô tả,

Không ví dụ nào để chỉ rõ

Sinh tử không làm nó xấu hơn

Niết bàn không làm nó tốt hơn

Nó chưa từng sinh

Nó chưa từng diệt

Chưa từng giải thoát

Chưa từng mê lầm

Chưa từng có cũng chưa từng không

Nó không có một giới hạn nào

Không thể xếp nó vào một phạm trù nào cả.

---

[1] Đức Kyabje Dudjom Rinpoche (1904-1987) là một vị thánh và Vidyadhara (Trì Minh Vương) vĩ đại của Phái Nyingma (Cổ Phái) của Phật hiáo Tây Tạng, Ngài được cộng đồng Tây Tạng coi là vị đại diện trực tiếp của Guru Rinpoche, vị Phật thứ hai của thời đại ngày nay.

Thế nên, việc giác ngộ tính bản nhiên của tâm thức là việc không dễ. Mà đường sinh tử luân hồi có nhiều chướng nạn, nếu tự lực tu hành, khi chưa được nghiệp sạch tình không, lúc tái sinh ắt phải mê muội, có mấy ai đạt đến quả vị cứu cánh. Nếu chưa chứng quả Vô Sinh, khi chuyển thế dễ bị hôn mê sa đọa, luân hồi sinh tử là việc không thể tránh khỏi.

Để chứng đắc tính bản nhiên thanh tịnh sáng suốt của tâm thức khó như thế đó! Nếu tu hành mà không thông đạt ý nghĩa của sự giác ngộ giải thoát, thì đời này chỉ gây căn lành phước báo và nhân duyên đắc độ về sau mà thôi. Như thế, khi chuyển sinh hôn mê tạo nghiệp mà phải bị trầm mê mãi trong cảnh khổ luân hồi.

Thế nên, chúng ta lại có thể không thận trọng trong việc tu hành giải thoát hay sao?

Lời nguyện cầu mỗi ngày

Mặt trời đã chiếu những tia sáng ấm áp xuống cây cỏ, hôm nay lại là một ngày đẹp trời, cầu nguyện cho ngày mới an lành bình yên, xin cho tôi có được những cảm nhận mới và những hiểu biết mới.

Nguyện cho tôi có thể đầy đủ lòng tin và an vui để học tập và làm việc, bất luận là gặp thuận cảnh hay nghịch cảnh, tôi cũng phải biết trân trọng từng giây phút quý báu của ngày hôm nay.

Tuy tôi không phải là người thông minh vượt trội, nhưng tôi có thể bồi dưỡng lòng tin kiên định, không ngại khó khăn, sẽ cố gắng khắc phục sự yếu kém của mình với tinh thần cầu tiến không mệt mỏi.

Tuy tôi không có năng lực tốt, nhưng tôi luôn tự khích lệ mình để có thể không từ bỏ, không sợ khó khăn gian khổ, với lòng tin nhất định có thể sẽ có được niềm an vui từ sự tiến bộ của chính mình.

Tuy tôi phản ứng không lanh lợi, nhưng tôi nguyện chăm chỉ học tập, không vội vàng, không so sánh, không nản chí, mà một lòng chuyên cần để bù đắp những chỗ yếu kém, như vậy tôi nhất định có thể vượt lên chính mình.

Tuy tôi có nhiều khuyết điểm nhưng tôi một lòng ham học hỏi và hướng thiện, dũng cảm thay đổi và nỗ lực học tập, để trong tương lai tôi có thể thành một con người hoàn thiện.

Tuy tôi là người bình thường, nhưng tôi nguyện luôn tươi cười thân thiết với mọi người, nói ít, làm nhiều, học nhiều, xem nghe nhiều và làm nhiều việc thiện, không soi mói lỗi người, để cho cuộc sống của tôi ngày càng phong phú hơn.

Nếu như hôm nay gặp phải những chuyện làm cho tôi thất vọng, tôi nguyện là một chiến binh kiên cường dũng mãnh, từ bỏ yếu

kém, quyết sống kiên định, cởi mở tâm hồn, càng thất vọng thì càng dũng mãnh.

Nếu như hôm nay mọi việc của tôi không được như ý, xin cho tôi vẫn có thể sống kiên cường, thích ứng và chống chọi qua bão dông cuộc đời để có thể vững vàng kiên định và trưởng thành hơn.

Cuộc sống mỗi ngày đều tràn đầy niềm vui và hy vọng, mỗi ngày đều là một ngày tốt lành. Xin cho tôi nắm vững được phương hướng của đời người, không bỏ phí thời gian hôm nay, để sau này không phải hối tiếc.

Tôi là một người vui vẻ hạnh phúc, bởi vì tôi tin chắc rằng có nhiều người âm thầm quan tâm và ủng hộ tôi, có nhiều người đã đổ bao mồ hôi, không tính công lao khó nhọc hy sinh vì tôi, cho tôi có được hạnh phúc an vui như hôm nay.

Bởi vì có nhiều người giúp đỡ và luôn kỳ vọng ở tôi, nên tôi mới trưởng thành như ngày hôm nay.

Cảm ơn tất cả mọi người đã quên mình vô tư mà cống hiến cho chúng ta, cảm ơn trời đất vạn vật, đã sáng tạo ra một thế gian giống như vườn hoa mỹ lệ tuyệt đẹp như thế này.

Nguyện cho mỗi chúng ta đều biết hy vọng ngày mai tươi đẹp, không lãng phí mỗi giây phút trân quý được sống trên thế giới này.

Sống là chính mình

Con người đến với cuộc đời này, đều từng cảm nhận được hạnh phúc và niềm vui của cuộc đời, cũng từng nếm qua gian khổ và trắc trở của cuộc sống. Ngày tháng dần trôi, chúng ta cứ mãi thay đổi theo vòng quay của thời gian. Đến tuổi trung niên, con người đều đã có nhận thức sâu sắc về giá trị sinh mệnh và cuộc đời.

Tôi biết tôi không thể trở thành người phụ nữ ưu nhã, người phụ nữ có địa vị cao quý, người phụ nữ tốt tính nhất trong số các phụ nữ, nhưng tôi tự tin mình có một tấm lòng lương thiện, một tấm lòng nhân hậu, cố gắng tự mình làm một cô gái tốt, như vậy là được rồi.

Thong dong tự tại, đi đứng nói cười trong cuộc sống của bản thân, không lang thang trong thế giới của người khác. Hiểu được các vai diễn khác nhau trong cuộc sống, có thể tiến có thể lùi, lại không mất đi các cơ hội, cũng không mất đi thú vui của cuộc sống. Nắm giữ vận mệnh của chính mình, thanh nhã hay cô tịch, phồn hoa hay tỏa sáng, độc lập mà không mất đi sự nhiệt tình, kiên định nhưng cũng có sự ấm áp.

Tôi thích sự trong sáng của nội tâm, không thổi phồng, không quá khích, không chủ nghĩa hình thức. Tôi thích để tâm tình bay bổng theo tiếng âm nhạc nhẹ nhàng êm ái du dương, thích luyện viết chữ v.v. làm việc mình thích, đơn giản chỉ vì bản thân tôi thích như thế.

Có đôi khi im lặng trầm tư, mà không phải không thấy biết, chỉ là không muốn bày tỏ ra, đôi khi lãnh đạm mà không phải vô tình, chỉ là không thích làm ra vẻ nhiệt tình. Tôi thích yên tĩnh, nhưng không phải là tôi kiêu ngạo, chỉ là thói quen thích thanh tĩnh lắng nghe.

Tôi vẫn thích theo đuổi sự hoàn mỹ, sống trong thanh đạm, giữ

tâm trong tĩnh lặng, tôi say với thiên nhiên, suy nghĩ theo cảm hứng, xúc động theo cảnh vật, tôi rung động với dáng vẻ mềm mại của cây liễu rũ, cảm mến cảm xúc của hạt đậu đỏ, kính phục với sự kiên cường tinh khiết của hoa mai, ngưỡng mộ sức sống mạnh mẽ của cây thông, cây tùng.

Tôi tôn trọng cảm nhận chân thật của con tim. Tôi khát vọng được sự thân thiện, nhưng không cầu xin sự thân thiện, tôi khát vọng được yêu thương, nhưng quyết không cầu xin sự yêu thương; màu hồng cũng được, màu xanh cũng xong, có duyên thì thành tri kỷ, kết giao lâu ngày thì biết được lòng người. Tôi hy vọng bản thân được người khác thấu hiểu, nhưng quyết không cầu xin người thấu hiểu, tôi hướng đến sự tốt đẹp, nhưng quyết không trái với lương tâm.

Tôi thích trong cuộc đời chỉ có khát vọng đơn thuần, chỉ là trưởng thành trong sự an định không vội vàng, thích thời gian xóa mờ đi màu sắc, thích những bài hát chưa hát lên, lại càng thích cùng bạn tốt đi qua từng ngày, làm người bạn chung thủy suốt đời suốt kiếp.

Để cho tình cảm trong cuộc đời này mãi tốt đẹp, không bị mục ruỗng! Để cho đường dài sinh mạng nhiều một chút khoan dung và thấu hiểu.

Tôi không hoàn mỹ, nhưng tôi rất chân thật.

Tôi không giàu sang, nhưng tôi rất vui vẻ.

Tôi không thành công nhưng tôi rất tự tin.

Tôi không đa tình nhưng tôi hiểu và trân trọng tình cảm.

Cảm ơn, biết đủ, mỉm cười, đơn giản, tôi cứ mãi như thế, luôn giữ tâm tình thanh thản nhẹ nhàng thế này, để sống vui qua mỗi ngày, mỗi năm, đi đứng theo lý tính, sống trong cảm tính, dùng tâm tình tốt nhất để sống tốt cuộc sống của chính mình.

Tĩnh tâm nhìn đời

Người xưa có câu: "Giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời". Câu này ý muốn nói bản chất của con người là rất khó thay đổi. Vậy phải chăng tính cách của con người là không thể thay đổi?

Bản tính này từ khi sinh ra cho đến khi già chết nó sẽ mãi hiện hữu trong mỗi cuộc đời của chúng ta, tuy nói nó khó thay đổi nhưng nó không phải là không thể thay đổi, mà điều quan trọng là phải xem bản thân có muốn thay đổi nó hay không?

Bản tính ở đây là gì? Bản tính cũng chính là Phật tính vốn có của chúng ta và cũng là tính cách của mỗi người chúng ta. Trong một số hoàn cảnh, Phật tính này bị ẩn che đi, đây là điểm chúng ta cần nhận rõ trước tiên. Phật tính thanh tịnh như nhiên sáng suốt vốn thường hằng bất biến, vậy cái gì đang biến đổi? Cái biến đổi là cái biểu hiện ở bên ngoài không rõ ràng, cũng chính là cái mà chúng ta thường nhắc đến đó là tính "vô minh", là sự mê muội không sáng suốt của bản tính con người.

Tính vô minh này sẽ chuyển biến vô tận theo chuyển biến của thời gian. Chúng ta luôn cho rằng những trải nghiệm trước mắt là chân thật, là thường hằng bất biến. Nhưng khi chúng ta quán xét thật rõ ràng thì chúng ta sẽ phát hiện những thứ mà bình thường chúng ta cho là chân, là thường hằng này kỳ thật đều là hư huyễn không thật. Chẳng hạn như hình tướng nhan sắc, sự nghiệp, danh vọng, tri thức, địa vị v.v. luôn biến đổi, đều không trường tồn. Vậy thứ gì mới là bất biến thường hằng mà lại không thay đổi? Muốn biết đáp án của câu hỏi này chúng ta phải tìm hiểu sâu hơn về Phật tính vốn có trong mỗi con người.

Thân thể vật chất của chúng ta vốn có hai đặc tính, một mặt là Phật tính vốn có ở bên trong, mặt kia là vô minh bên ngoài. Do vậy trong cuộc đời của mình con người đã tạo ra vô số những điều thiện và điều bất thiện. Trong quá trình hoàn thiện bản thân, chúng ta sẽ học được rất nhiều điều mà trong trạng thái tâm linh

thuần túy không thể nghiệm được, vì thế chúng ta không nên quá chấp trước và bị mê mờ trong hoàn cảnh như vậy. Chúng ta cần phải sáng suốt soi lại chính mình để vượt khỏi hoàn cảnh và tự làm chủ bản thân.

Làm thế nào vượt thoát sự chấp trước mê mờ này? Tất nhiên ngồi thiền là một cách tốt. Sống một mình cũng là một cách tốt. Nó giúp chúng ta có thể sống trọn vẹn với bản tính thanh tịnh vốn có của chính mình. Nhưng sống trong một thế giới vận hành gấp gáp và cạnh tranh cao như vậy, làm thế nào chúng ta có thể thực hiện được việc này một cách hiệu quả?

Chúng ta có thể thử tham gia một khóa thiền ngắn ngày hoặc sống lặng lẽ ở nơi núi rừng thanh vắng (nhập thất). Trong thời gian này, chúng ta hãy ở một mình và lắng đọng tâm trí, tuy thời gian không dài, nhưng có thể làm cho tâm thái chúng ta yên bình tĩnh lặng.

Mặt khác, chúng ta phải hình thành thói quen quán chiếu và suy xét lại mình bất cứ lúc nào. Chúng ta nên quán chiếu điều gì? Đó là quan sát tâm của mình, soi sáng tâm của mình, theo dõi tất cả mọi hành động, nói năng, làm việc, ứng xử của chúng ta mọi lúc mọi nơi. Ví như thường tự đặt câu hỏi cho mình, sau đó tự tìm phương thức để giải đáp. Như tự hỏi: Khi chúng ta làm việc, chúng ta có thể duy trì một tâm niệm thuần khiết trong sáng được không? Chúng ta có thể giữ một trạng thái nhất tâm không loạn động, không bị phân tâm bởi ngoại cảnh được không? Tất nhiên, những sự rèn luyện như vậy tương đối khó, nhưng miễn là chúng ta kiên trì luyện tập đúng cách, chúng ta vẫn có thể hình thành lối sống an lạc hạnh phúc.

Sau đó, chúng ta sẽ thấy rằng từ những việc nhỏ như ăn cơm và nghỉ ngơi đến việc suy nghĩ hành động hàng ngày, đều là cách thức giúp cho việc thực hành việc quán chiếu tâm của chúng ta và những vấn đề nhỏ nhặt hàng ngày này trở thành đối tượng cho việc thiền tập của chúng ta. Vì vậy, trong cuộc sống sinh hoạt thường ngày, khi đi đứng nằm ngồi, khi làm việc hay khi chuyện trò, chúng ta hãy thường quán xét tâm mình và luôn giữ cho tâm mình trong trạng thái yên tĩnh, không bị ngoại cảnh chi phối. Thường xuyên rèn luyện tâm như vậy rất có lợi cho chúng ta.

Dù bản tính là khó thay đổi, nhưng nó không phải là không thể thay đổi được. Quan trọng là chúng ta có thật sự muốn thay đổi nó hay không mà thôi. Khi đã thật sự mong muốn, thì sự kiên trì và nhẫn nại sẽ tự khắc xuất hiện bên trong chúng ta. Đứng trước

khao khát cháy bỏng của con người, tập tính dù đã bám rễ rất sâu cũng có thể bị nhổ phăng. Nhưng chính mỗi chúng ta phải bắt đầu hành động, nỗ lực kiên trì hết lần này đến lần khác, ngày này qua ngày khác, như thế niềm khao khát thay đổi của chúng ta mới luôn được duy trì và chúng ta phải thực hành thay đổi chứ không phải chỉ là nói ra rồi bỏ đấy.

Trên đời này, rất ít người có được hạnh phúc an lạc mà không phải trải qua khổ luyện tu tập. Đa phần con người chúng ta đều bị những tập tính tiêu cực kiểu "giang sơn dễ đổi, bản tính khó dời" che lấp chân tâm Phật tính. Tuy nhiên, bản tính khó dời ấy không phải là chướng ngại không thể vượt qua, mà là minh chứng để khẳng định con người một khi đã có quyết tâm thì vẫn có thể chuyển hóa được tập tính.

"Khi một hành vi của bạn thay đổi, thì toàn bộ cuộc đời bạn sẽ thay đổi".

Khi một tập tính xấu thay đổi thì toàn bộ cuộc sống của chúng ta cũng sẽ thay đổi. Bất kỳ sự thay đổi nào cũng sẽ tạo ra hiệu ứng lan tỏa đủ sức chuyển hóa cuộc đời của chúng ta.

Hãy vững tin vì cuộc sống của chúng ta được định hình bởi chính tâm trí và ý chí của chúng ta. Chúng ta sẽ trở thành những gì chúng ta nghĩ. "Hành trình vạn dặm bắt đầu bằng một bước chân".

Sống với hiện tại

Chúng ta hãy nhìn nhận mọi diễn biến đang xảy ra trong cuộc sống như là một thực tại nhiệm mầu. Hãy sống với hiện tại, bởi cái gì phải đến nó tất sẽ đến, dù chúng ta có muốn ngăn nó lại cũng không được. Đức Phật có dạy: "Quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng. Quá khứ đã đoạn tận, tương lai lại chưa đến. Chỉ có pháp hiện tại, Tuệ quán chính là đây".[1]

---

[1] *Trích từ bài Kinh Nhất dạ hiền giả trong Trung Bộ kinh.*

Như vậy Đức Phật muốn nhắc nhở chúng ta rằng, nhận thức và hiểu biết của chúng ta vẫn còn hạn hẹp lắm. Nếu chúng ta cứ mãi tiếc nuối quá khứ tốt đẹp sẽ khiến bản thân bỏ quên hiện tại. Nếu chúng ta nhớ lại quá khứ đau buồn nó sẽ khiến ta chìm trong khổ đau.

Bởi quá khứ đã đi qua rồi chúng ta có muốn quay lại để nắm bắt nó cũng không thể được, nhớ tiếc quá khứ chỉ khiến chúng ta thêm buồn phiền.

Tương lai thì còn ở chân trời xa tít tắp, nào có ai biết trước nó sẽ ra sao mà mơ tưởng viển vông làm gì. Chúng ta chỉ có thể tin vào nhân quả, buông xả những ý niệm đã qua, sống với giây phút hiện tại, ta biết ta đang làm gì, đang nghĩ gì, luôn giữ tâm bình an, tự tại, nhờ vậy ta sẽ cảm thấy an ổn nhẹ nhàng.

Tinh thần nhân bản mà Thế Tôn truyền dạy cho chúng ta chính là tinh thần biết sống và bằng lòng với những gì đang có trong hiện tại. Đức Phật cũng dạy: "Không than việc đã qua, không mong việc sắp tới, sống ngay với hiện tại, do vậy sắc tốt tươi. Do mong việc sắp tới, do than việc đã qua, nên kẻ ngu héo mòn, như lau xanh lìa cành"[1].

---

[1] *Trích từ phẩm Cây lau, Tương ưng Chư thiên, Tương ưng bộ kinh.*

Nếu chúng ta không biết chấp nhận "hiện tại như nó đang là" để sống bình thản an nhiên với những được mất, hơn thua của dòng đời thì chúng ta sẽ nhanh chóng héo tàn như lau xanh lìa cành.

Nếu chúng ta lại quá mức tiếc nuối quá khứ hoặc quá mức mơ mộng về tương lai, chúng ta sẽ khiến bản thân đánh mất hiện tại vào trong những được mất, hơn thua, thành công hay thất bại hoặc đã qua hoặc chưa đến.

Đức Phật còn dạy rằng: "Quá khứ đã qua, tương lai chưa đến, hãy sống trong giây phút hiện tại".

Sống ở đời, nếu chúng ta không có hiểu biết chân chính, không tin sâu nhân quả thì chúng ta sẽ than trời trách đất, oán ghét người thân, đổ thừa cho xã hội mà không biết rằng mọi việc do chính mình mà ra.

Chúng ta muốn được an nhiên tự tại trong mọi hoàn cảnh thì chúng ta cần phải thể nhập tâm thanh tịnh sáng suốt (Chân như). Khi được như thế ta mới có thể từ bi, đồng cảm, tha thứ và biết quan tâm đến người khác với tinh thần không vụ lợi. Có như thế chúng ta mới thực sự cảm nhận được những giá trị đích thực khi ta sống trong hiện tại. Và khi ta biết sống ở hiện tại, cũng là khi ta học được cách cảm nhận những niềm vui và hạnh phúc nhỏ bé xung quanh mình, cũng như biết trân trọng mỗi khoảnh khắc qua đi, để biết ơn những gì ta đang có và quý trọng những gì vũ trụ trao tặng.

Sống hết mình cho hiện tại

Thời gian luôn trôi qua rất nhanh mà không đợi chờ một ai cả. Chính vì thế những chuyện đã xảy ra rồi thì không thể nào quay trở lại được nữa. Cho nên người đời vẫn thường khuyên nhau: "Hãy sống hết mình cho hiện tại để không phải hối tiếc về sau".

Thật vậy, có những người mang trong mình những ý tưởng, những sáng tạo hết sức độc đáo, hay những ước mơ, nguyện vọng vô cùng đẹp. Nhưng họ lại không vội bắt tay vào hiện thực hóa những điều này bởi họ luôn nghĩ rằng: "Việc hôm nay chưa làm thì đợi ngày mai rồi làm, chẳng có gì phải vội cả, cuộc đời còn dài, cứ từ từ mà làm thôi".

Những người có suy nghĩ như vậy đã không biết rằng thời gian của họ đang trôi qua một cách nhanh chóng và lãng phí. Họ đang sống ở thế giới hiện thực cạnh tranh vô cùng gay gắt, thế nhưng họ luôn mơ tưởng hão huyền về tương lai.

Những người như vậy chính là "nói hay nhưng làm dở", "dám nghĩ mà không dám làm", thật đáng bị lên án. Bởi họ cứ để thời gian trôi qua một cách vô vọng trong việc cả ngày chìm đắm vào những giấc mơ hão huyền. Để khi tuổi trẻ qua đi, tuổi già tìm đến, những hoài bão, ước mơ thời tuổi trẻ tươi đẹp kia đều chỉ có thể gác lại và gửi vào thứ gọi là hồi ức. Lúc này, họ mới nhận ra rằng bản thân đã để lỡ mất bao nhiêu cơ hội biến ước mơ thành hiện thực thì cũng đã quá muộn. Những gì đã qua rồi thì không thể lấy lại được nữa, cho nên ý tưởng không thực hiện thì mãi chỉ là ý tưởng.

Chính vì thế cho nên, nhân lúc chúng ta còn trẻ chúng ta hãy nhớ cố gắng vượt lên sự lười biếng và trì trệ của bản thân, để phấn đấu cho tương lai. Chúng ta hãy nỗ lực thực hiện những ý tưởng, những mơ ước tốt đẹp mà chúng ta vốn ấp ủ. Và khi chúng ta dốc sức thực hiện nó chúng ta sẽ thấy năng lực tiềm ẩn bên trong bản

thân được đánh thức, chúng ta có thể thành tựu những việc vốn chưa từng nghĩ bản thân có thể thành tựu. Điều này không những giúp mỗi người chúng ta sống tốt hơn, sống cống hiến hơn mà còn giúp cộng đồng xã hội phát triển tốt đẹp hơn.

Hãy sống hết mình ngay trong hiện tại và hãy vạch ra cho mình một kế hoạch cuộc sống tích cực, phù hợp với bản thân để sau không cần nuối tiếc về những việc chúng ta đã để lỡ.

Thế nên chúng ta hãy sống hết mình với hiện tại để không bao giờ cảm thấy tiếc nuối, ân hận về những điều đã qua.

Đời người như một bài thơ

Tôi nghĩ rằng nhìn từ góc độ sinh học, cuộc đời con người từ khi sinh ra đến khi trưởng thành cũng giống như một bài thơ. Bài thơ vốn có âm vận và ngữ điệu riêng, bên trong nó cũng có chu kỳ sinh trưởng và suy tàn.

Cuộc đời con người bắt đầu với thời kỳ ngây thơ hồn nhiên chân chất của trẻ thơ, tiếp đó là thời kỳ thanh xuân, con người dần trưởng thành về hình thể và tính cách để thích ứng với xã hội, với lý tưởng, tham vọng, nhiệt tình và cả những sự ngớ ngẩn của tuổi trẻ. Sau đó, đến thời kỳ trưởng thành với những hoạt động và những cảm xúc mãnh liệt, qua những trải nghiệm trong cuộc sống cá nhân mỗi người lại có thêm nhiều kinh nghiệm để sống trong xã hội. Khi đến tuổi trung niên, căng thẳng cuộc sống đã bớt đi một chút, tính cách cũng đã đến độ chín muồi, con người đã có thái độ khoan dung, vui vẻ hiền hòa và phóng khoáng hơn đối với cuộc sống.

Sau nữa là đến tuổi già yếu, khi các tuyến nội tiết giảm hoạt động, nếu con người có được triết lý đúng đắn về tuổi già, từ đó có thể điều chỉnh cách sống của bản thân, thì con người sẽ bước vào thời kỳ yên bình, ổn định, nhàn hạ và thỏa nguyện.

Cuối cùng khi ngọn lửa của sự sống vụt tắt, con người sẽ tiến vào một giấc ngủ dài không bao giờ tỉnh lại.

Chúng ta sẽ có thể trải nghiệm và cảm nhận vẻ đẹp nhịp nhàng của cuộc sống, tận hưởng trọn vẹn ý nghĩa của cuộc sống, tận hưởng cả những giai điệu êm dịu, uyển chuyển và cả những giai điệu dữ dội của cuộc sống. Và sau đó cảm nhận cuộc đời chúng ta giống như thưởng thức khúc giao hưởng tuyệt vời, có khi nó đưa ta chìm lắng êm đềm như một dòng sông, có khi tuôn trào như thác đổ.

Những sự chuyển động lặp lại này cũng giống tiết tấu của cuộc

sống đời thường, có điều bản nhạc cuộc đời của ai thì phải do bản thân người đó tự tấu lên. Một số người, bản nhạc cuộc đời của họ càng chơi thì càng sai nhịp, lạc phách, kết quả là giai điệu chính của bản nhạc bị lấn át khiến cho bản nhạc trở nên chênh phô khó nghe.

Đời người ai cũng phải trải qua các thời kỳ tuổi thơ, tuổi thanh niên, tuổi trưởng thành và tuổi già yếu, nếu có cái nhìn đúng đắn về cuộc sống thì sẽ không ai trong chúng ta cảm thấy chuyện này là không hoàn mỹ, ngược lại sẽ thấy đó là sự sắp xếp tuyệt vời để hình thành nên một con người hoàn thiện cả về hình thể và nhân cách trong cuộc đời này. Một ngày có buổi sáng, buổi trưa và buổi tối, một năm có mùa xuân, mùa hạ, mùa thu và mùa đông, cứ sống thuận theo quy luật biến đổi của thế giới tự nhiên là tốt nhất. Ở đời không có ngày tốt xấu, không có mùa tốt xấu, chỉ là "mỗi mùa đều có ý nghĩa và những đặc điểm riêng của nó". Nếu chúng ta áp dụng quy luật của tự nhiên vào cuộc sống và sống thuận theo nó thì ngoại trừ kẻ ngốc nghếch kiêu ngạo hay những kẻ theo chủ nghĩa không tưởng, thì không ai phủ nhận, cuộc sống quả thực cũng hài hòa, nhịp nhàng và mang màu sắc tươi sáng như một bài thơ.

Trong cuốn *Bảy giai đoạn của cuộc đời*, nhà soạn kịch vĩ đại Shakespeare đã đưa ra những quan điểm rất chí lý về cuộc đời. Shakespeare cho rằng bảy giai đoạn của cuộc đời con người sẽ ứng với bảy vai diễn khác nhau[1]. Điều kỳ lạ là Shakespeare không phải một người quan tâm sâu hay nghiên cứu kỹ về tôn giáo. Tôi nghĩ đây chính là điều khiến Shakespeare trở nên vĩ đại khi đưa ra nhận định về các giai đoạn của đời người. Shakespeare chủ trương cuộc sống là cuộc sống, cứ thuận theo quy luật tự nhiên, Shakespeare sẽ không làm xáo trộn cấu hình và cơ cấu của mọi thứ trong cuộc sống, cũng như không làm phiền các nhân vật trong vở kịch của mình. Bản thân Shakespeare cũng giống như thế giới tự nhiên, đây là sự vĩ đại nhất của một nhà văn, một nhà thơ, nhà tư tưởng lớn của thế giới. Shakespeare chỉ sống trên đời, quan sát cảm nhận và tận hưởng cuộc sống và cuối cùng là rời bỏ thế giới này trong niềm kiêu hãnh tuyệt vời.

---

[1] *Bảy giai đoạn của đời người: Giai đoạn đầu tiên là em bé: Khóc oe oe và chỉ biết ăn ngủ trong vòng tay của mẹ. Giai đoạn thứ hai là trẻ nhỏ đi học: Xách cặp đi học, gương mặt rạng rỡ buổi sáng, sau đó uể oải như một chú ốc sên và cảm giác không muốn đến trường. Giai đoạn thứ ba là người yêu: Thở ngắn than dài, tâm trạng nương theo những khúc ca buồn. Giai đoạn thứ tư là người lính: Đầy những lời thề kỳ lạ, theo đuổi danh vọng và sự nổi tiếng phù du như bong bóng, thậm chí không sợ bất cứ điều gì. Giai đoạn thứ năm là*

thẩm phán: Với cái bụng tròn trịa và chiếc mũ lưỡi trai trên đầu, đôi mắt nghiêm nghị và bộ râu được cắt tỉa gọn gàng, họ thường hiển thị sự khôn ngoan và nói những điều sáo rỗng. Giai đoạn thứ sáu trở thành một ông già ốm yếu: Đi dép lê và quần tây luộm thuộm, đeo kính ở mũi, có cái túi đựng ở bên. Giọng nói hùng hồn khi trai tráng nay một lần nữa lại biến thành tiếng trẻ con. Giai đoạn thứ bảy không là gì cả: Màn diễn cuối cùng của một đời người thì kỳ lạ và đầy biến cố: Không có răng, không có thị lực, không có vị giác, mọi thứ đều không...

Cuộc đời mỗi con người sinh ra, trưởng thành cho đến khi nhắm mắt lìa đời là một hành trình dài của kiếp người, phải trải qua các giai đoạn tuổi thơ, tuổi thành niên, tuổi trung niên và về già, qua đó để tự mình hình thành, hoàn thiện và khẳng định nhân cách sống và giá trị cuộc đời. Mỗi người có một cá tính riêng, một phong cách sống riêng, biểu hiện qua suy nghĩ, hành động và cống hiến của họ.

Sống trên đời, nếu chúng ta biết sống tốt, biết sống có giá trị, biết cống hiến cho xã hội, thì chúng ta sẽ nhận lại được nhiều niềm an lạc và hạnh phúc, tâm chúng ta sẽ thấy yên bình, thanh thản, cảm thấy tự hào và yêu bản thân hơn rất nhiều, khi đó chúng ta sẽ có một cuộc đời trọn vẹn.

Cuộc đời chúng ta sẽ nhẹ nhàng và có ý nghĩa tuyệt vời như một bài thơ.

Nhìn thấu thì an yên, buông xuống thì tự tại

Trong cuộc sống, chúng ta không bao giờ có thể đạt được hết những gì mà chúng ta hằng hy vọng và mong đợi. Dường như vận mệnh luôn chống lại chúng ta. Đôi khi chúng ta buộc phải tin theo và chấp nhận số phận, nhưng con người vì bản năng sinh tồn, vẫn thường chọn cách chống lại số phận đến cùng! Sau đó, trong quá trình này, tự mỗi người chúng ta đã có được chiếc áo giáp bảo vệ kiên cố, cũng như đã tích lũy cho bản thân được nhiều kinh nghiệm và dần trưởng thành hơn. Đồng thời từ những lần chiến đấu với số phận này, chúng ta có thêm nhiều nhận thức mới về cuộc sống và bắt đầu dùng tâm lý cởi mở khoáng đạt hơn để sống phần đời còn lại của mình.

Đời người, nói dài cũng không dài mà nói ngắn cũng không ngắn, khi nhìn lại sẽ thấy mấy chục năm nhọc nhằn cũng như vụt qua trong chớp nhoáng, đích đến cuối cùng của đời người cũng chỉ là một làn khói trắng, một nắm đất vàng. Trong khoảng thời gian sống trên cõi đời này, chúng ta khi sinh ra không đem đến bất kỳ vật gì và khi chết đi cũng không đem theo được bất kỳ vật gì, không có cái gọi là được, cũng không có gì gọi là mất đi. Nếu chúng ta biết xem nhẹ, biết buông bỏ, được mất không để tâm, đúng hay sai không bận lòng, luôn giữ được tâm thái như vậy thì dù thành công hay thất bại cũng đều có giá trị như nhau. Vì vậy, Đức Phật nói: "Nhìn thấu, buông bỏ, tự tại".

Con người hãy luôn giữ một tâm lý tốt, không quan tâm đến được mất hơn thua trong cuộc sống, tùy thuận theo tự nhiên, tùy thuận theo nhân duyên, buông bỏ quá khứ, trân trọng hiện tại, hy vọng vào tương lai. Nếu chúng ta đã nắm giữ mọi vật được thuận lợi, thì cũng có thể buông xuống mọi vật được nhẹ nhàng, những chuyện thắng thua được mất là chuyện rất thường tình ở thế gian.

“Đứng ở cao, nhìn được xa, đúng sai ân oán chẳng bận tâm.

Nghĩ cho thông, nhìn cho thấu, được mất hơn thua chẳng vướng lòng”.

Những được và mất hơn thua trong cuộc đời của một con người luôn ở trong định luật bảo toàn, tức là những gì chúng ta đã mất sẽ luôn được tìm thấy ở một nơi khác. Tuy nhiên, đến cuối cùng, tất cả cũng đều quy về một mối đó là phù vân hư huyễn.

Có người cảm thấy sau bốn mươi tuổi, thời gian trôi dường như nhanh hơn hẳn. Kỳ thực, thời gian không phải đang trôi qua nhanh hơn mà chính là quỹ thời gian ít ỏi còn lại đối với người có tuổi ngày càng quan trọng hơn. Lúc này những người đã sang tới dốc bên kia của đời người sẽ thích hồi tưởng về quá khứ và chiêm nghiệm cuộc sống, chúng ta sẽ thấy bản thân đã thay đổi lúc nào mà không hay biết. Chúng ta đã không còn ganh đua háo thắng, không còn gặp việc là cáu gắt bực tức, tính tình trở nên khoáng đạt cởi mở, chẳng bận tâm suy tính nhiều việc. Ngược lại chúng ta lại để ý nhiều đến việc tu dưỡng bản thân, quan tâm nhiều hơn đến gia đình, xem nhẹ chuyện được mất.

Thực tế, những biểu hiện này cho thấy chúng ta đã thực sự trưởng thành, sau bao nhiêu năm lăn lộn với gió mưa sương tuyết, trải qua bao ngã rẽ quanh co của cuộc đời, trải qua những lần dường như gục ngã, cuối cùng chúng ta cũng hiểu được rằng: “Mệnh người chỉ một thước thì không thể mong cầu được một trượng”. Làm người nên biết đủ, không nên mong cầu những thứ không thuộc về mình. Vì vậy, không cần làm những việc vô ích và tranh giành một cách vô nghĩa. Chúng ta càng thêm tin tưởng rằng: “Cái gì thuộc về mình thì vĩnh viễn thuộc về mình, cái gì không thuộc về mình thì có cưỡng cầu cũng vô ích”. Thượng đế đã an bài mọi thứ cho mỗi người. Trong cuộc đời này, mệnh vận thế nào thì cũng nên thuận theo như vậy, cho dù có căng mình để chống lại hay dùng hết sức lực để thay đổi, khiến cho thân thể và tinh thần kiệt quệ không còn sức lực thì cũng chẳng ích gì.

Ở tuổi trung niên, đối với vấn đề tình cảm thì chớ nên dây dưa lằng nhằng. Đàn ông phải đứng vững trước mọi cám dỗ, luôn duy trì một tâm trí sáng suốt, đầu óc tỉnh táo, chín chắn và có lý trí trong mọi việc. Phụ nữ thì phải gạt bỏ những cơn say nắng, cố gắng vươn lên để làm tròn nghĩa vụ và trách nhiệm của mình “kéo cao cổ áo, thắt chặt dây lưng”.

Có một câu cổ ngữ rằng: “Bạn bè thời nghèo khổ thì không nên

quên, vợ chồng thuở đói nghèo thì không nên từ bỏ". Ban đầu khi đã kiên quyết chọn lựa kết hôn thì ắt phải có lý do rất kiên định để chọn người đồng hành suốt cuộc đời như vậy. Người ta nói, đôi bạn trẻ cùng nguyện ý cùng đồng hành cho đến khi già yếu, một cuộc hôn nhân có tình yêu, sự thấu hiểu và bao dung như vậy, giống như một cái cây một khi rễ đã đâm sâu vào lòng đất, dù bão lớn đến đâu cũng không thể quật ngã.

Ở đời tuy có nhiều người nói: "Tiền không phải là tất cả nhưng không có tiền thì cũng không có tất cả". Thật ra câu nói này cũng không sai. Ở tuổi này, chúng ta không thể không coi trọng tiền bạc nhưng cũng không thể quá coi trọng tiền bạc, có tiền đủ tiêu dùng là được, không suy nghĩ tính toán việc có nhiều tiền hay ít tiền. Những người có tiền và người không tiền tuy cách suy nghĩ khác nhau và sự truy cầu mong muốn cũng khác nhau, nhưng chỉ số hạnh phúc thì không được đo bằng tiền. Có thể bạn là người có nhiều tiền, có danh vọng, có quyền thế, chức vị cao nhưng luôn phải sống trong toan tính và lo lắng làm sao để giữ lấy danh vọng, địa vị, quyền thế đang có. Còn tôi tuy không có gì, nhưng hàng ngày vui với đồng ruộng cây cỏ, ăn củ cải, dưa muối nhưng tinh thần vô tư thanh thản, thân thể khỏe khoắn vui sống cuộc sống quê mùa đơn giản đạm bạc, rảnh rỗi thì tụ tập chúng bạn uống trà đàm đạo, hoặc đi đây đi đó ngắm cảnh làm thơ, không lo không nghĩ, không tranh không đấu, nhàn nhã tiêu dao tự tại.

Địa vị quyền uy có thể khiến một người trở nên cao quý, thậm chí được người người tâng bốc, nhưng quyền cao chức trọng cũng không phải là mãi mãi, ai dám chắc bản thân không có ngày bị hạ bệ. Khi sa cơ thất thế sẽ không tránh khỏi cảm giác cô đơn hụt hẫng và thất bại, trước đây thì khách quý chật nhà, hiện tại thì cửa nhà hiu quạnh vắng vẻ, tâm trạng đó thật không dễ chịu chút nào.

Bên cạnh đó người có địa vị cao, quyền thế lớn cũng có nhiều rủi ro. Nếu lại ngông cuồng làm theo ý mình, không coi ai ra gì, muốn càng lên cao hơn nữa mà liều lĩnh lách luật, làm việc sai trái thì tất sẽ phải thân bại danh liệt.

Bạn bè là tài sản đáng trân quý nhất đời người. Ở tuổi này, hành động được xem là thông minh hơn cả đó là chọn ra cho mình một vài người bạn tâm giao tri kỷ, khi nhàn rỗi hẹn nhau cùng uống trà tán gẫu hay uống rượu làm thơ, cũng là những thú vui tao nhã vô cùng.

Khi đó, chúng ta sẽ thấy rằng một người bạn tâm giao thực sự là

chốn quay về của tâm hồn.

Những khi gian khó hoạn nạn, sự động viên tinh thần là vô cùng quý giá. Người xưa từng nói: “Sống trên đời nếu có được một người bạn tri kỷ vậy là cũng mãn nguyện rồi”. Thứ tình cảm này thật khó có được và người thật sự có được cũng không nhiều. Thứ tình cảm tâm giao này không cần phải quá nhiệt tình, không cần quá quan tâm thân thiết, chỉ cần có sự đồng điệu, cảm thông, một chút quan tâm dù nhỏ cũng sẽ đủ sưởi ấm trái tim chúng ta, đáng cho chúng ta trân quý suốt cuộc đời.

Đời người ngắn ngủi, đừng quá xa cách và hiểu nhau quá muộn, nhìn thấu là trí tuệ có thể làm cho bản tâm trong sạch, buông bỏ là sự luyện tập làm cho con người sống thoải mái tự tại. Sự trưởng thành và vững vàng của một người không phải là chuyện già đi, mà là có thể bình thản điềm tĩnh sau khi dạo bước trong chốn phồn hoa của nhân thế. Nếu quá quan tâm đến được mất hơn thua, thì sẽ đánh mất chân tâm vốn thanh tịnh sáng suốt của mình. Vì vậy, người sống trên đời, đừng cầu mong cho mọi việc suôn sẻ mà hãy cần một cái tâm thiện lương trong sáng. Luân hồi nhân quả, được và mất đều do duyên, con người cần học cách sống yên bình tĩnh lặng, như mây êm dịu như gió hiền hòa, nhìn thấu và buông bỏ thì cuộc đời này sẽ bình an và tự tại.

Tự tìm cơ hội cho bản thân

Trong cuộc sống chúng ta thường nghe nhiều người nói rằng: "Nếu như bạn có thể cho tôi một cơ hội, tôi có thể là con ngựa thần, có thể làm được tất cả". Quả vậy, mỗi người chúng ta đều cần có cơ hội. Bởi vì cơ hội khiến cho chúng ta làm được nhiều việc hơn, khiến cho ta mạnh mẽ hơn, khiến cho ta có thêm nhiều thuận duyên và khiến cho ta có thể đạt được những gì mà bản thân mong muốn.

Nhưng cơ hội có phải do người khác đưa đến cho bản thân chúng ta hay không? Chúng ta có chắc là chúng ta có thể nắm bắt được cơ hội người khác trao cho chúng ta hay không?

Cơ hội luôn dành cho những người có chuẩn bị và chỉ có những người này mới có thể nắm bắt và tận dụng tốt cơ hội.

Rất nhiều người nghĩ rằng chỉ cần có cơ hội thì sẽ có thành công, kỳ thật không phải vậy. Có được cơ hội chỉ là một bước đầu tiên trên con đường thành công. Đây chỉ là bước bắt đầu, còn nhiều khó khăn và thách thức vẫn còn chờ chúng ta ở sau, con đường dài vạn dặm chúng ta chỉ mới bắt đầu.

Thế nên tôi muốn nói với những người thường treo bên cửa miệng mấy chữ "nếu như" rằng ngay cả khi có ai đó cho bạn cơ hội, thì chưa chắc bạn có thể đạt được thành công, bởi vì để thành công hay không, đâu phải chỉ xem ở cơ hội mà phần nhiều phải xem ở chính ý chí và tài năng của mỗi người.

Hầu hết chúng ta mãi đắm chìm trong mơ tưởng của riêng mình rồi giận mình trách người. Bởi vì luôn cảm thấy mình có tài có chí nhưng không gặp thời, không có được cơ hội.

Có thật như vậy chăng? Chúng ta hãy nên suy xét lại.

Sống thận trọng

Phàm làm việc gì cũng phải nên suy xét thấu đáo, đó chính là muốn chúng ta rèn luyện tính cẩn thận.

Trước khi làm một việc gì phải nên suy xét cân nhắc cho thấu đáo xem: Việc đó có thể làm được hay không? Việc đó có cần làm hay không? Việc đó là đúng hay không đúng? Việc đó là thiện hay không thiện?

Khi nói gì cũng phải suy nghĩ cẩn thận rồi hãy nói, như thế mới không vì vô tâm mà đắc tội với người khác. Khi làm việc, phải suy xét cân nhắc xem việc đó có gây bất lợi cho người khác không; việc đó có xâm phạm đến lợi ích của người hay không? Khi có thành quả hay vinh dự gì cũng phải xem xét xem có nên tiếp nhận nó không? Khi đầu tư cũng phải cân nhắc xem việc đầu tư này nguy cơ rủi ro có nhiều không? Khi kết giao cùng người khác, cũng phải để ý xem người đó đối xử với ta có thật tâm thật ý không? Cho đến việc kết hôn cũng phải cân nhắc kỹ càng, đôi bên có thật là tâm đầu ý hợp và cam tâm tình nguyện ở bên nhau hay không.

Trong xã hội, trong gia đình, trong công việc làm gì cũng đều phải cân nhắc kỹ càng. Ví như khi phát biểu trong cuộc họp, có suy nghĩ kỹ càng mới không phát biểu sai trọng điểm. Khi viết lách đều phải cân nhắc đắn đo mới có thể không mạo phạm đến người v.v. Cho nên tất mọi việc đều phải suy xét cân nhắc để tránh sơ xuất không nên có.

Cân nhắc suy xét điều gì, không phải chỉ đứng trên lập trường của bản thân mình là đủ mà còn phải đứng trên lập trường của người khác để xem xét, cũng không phải đứng trên lợi ích cá nhân mà phát ngôn, mà phải đứng trên lợi ích của tập thể mà lập luận. Bất cứ một việc gì, tuy có lợi cho mình nhưng không lợi cho mọi người thì phải đắn đo suy xét tuyệt không thể làm bừa; việc gì bản thân tuy không được lợi nhưng có lợi cho mọi người, cũng nên dốc hết sức mà làm.

Ý nghĩa của việc suy xét cân nhắc, nhắc chúng ta phải quán xét chu đáo khắp mọi mặt, để không phải hối hận về sau. Ví như đọc sách, thì phải cân nhắc suy nghĩ vài ba lần, mới có thể hiểu ý nghĩa và nội dung trong sách viết. Nghe người khác giảng pháp, cũng phải dụng tâm suy nghĩ, mới có thể lĩnh hội được ý của người nói. Danh lợi trước mắt, phải nên suy xét, khi có việc thị phi được mất thì càng phải suy xét cẩn thận. Nếu quá kích động, nếu quá thẳng thắn cứng nhắc, không biết cân nhắc suy nghĩ, làm gì cũng sẽ luôn có sai lầm.

Hiện tại, làm gì, đều phải định ra kế hoạch cẩn thận. Trong gia đình, trong xây dựng sự nghiệp, kế hoạch năm năm, kế hoạch mười năm, nếu như bạn không ba lần năm lượt xem xét cân nhắc, thì rất dễ xuất hiện thiếu sót, không dễ được chu toàn như mong đợi.

Người tính tình cẩn thận làm gì cũng thường nhìn trước ngó sau. Bởi vì thế giới này không chỉ có một mình mình, lời nói nói ra tất có liên đới đến người khác, sự việc khi làm tất phải liên lụy với người khác. Trong giao tế xã hội và trong xã giao, nếu không suy nghĩ cân nhắc, sao có thể tương dung tương nhiếp? Mỗi cá nhân như một giọt nước trong đại dương, giọt nước của chúng ta và nước của biển cả, nếu như không dung hòa thì làm sao chúng ta có thể sinh tồn trong lòng đại dương mênh mông đó?

Cho nên, các loại quan hệ trong đời, như giữa ta và quốc gia, ta và xã hội, ta và bạn bè, ta và gia tộc, ta và người yêu, ta và sự nghiệp, ta và công việc, ta và suy nghĩ v.v. đều có liên hệ mật thiết; nếu như không xem xét cân nhắc, để cho các mối quan hệ này hài hòa, dung hợp thì làm sao có thể sinh tồn trong cuộc đời này được?

Giá trị của im lặng

Ngày nay, trong xã hội hiện đại, việc "im lặng, nói khẽ" cũng được coi như một biểu hiện của nếp sống văn minh.

Nơi đâu cũng đều xem trọng không gian sinh hoạt thanh tĩnh vắng lặng. Ví như khi đi máy bay, ngồi tàu hỏa, cũng cần giữ không gian chung yên tĩnh, thậm chí tại nơi công cộng, tấm bảng "Giữ im lặng" được treo khắp nơi nhằm nhắc nhở mọi người không nên tụ tập nói chuyện ồn ào gây mất trật tự.

Ở một sân khấu hay nhà hát kịch, trước khi buổi biểu diễn bắt đầu, khán giả được yêu cầu "giữ im lặng"; trước khi cuộc họp bắt đầu, người tham gia cũng được yêu cầu "giữ im lặng". Một số người rời thành phố đi du lịch ở những vùng xa xôi hẻo lánh không phải chỉ thuần là muốn thưởng ngoạn phong cảnh, cũng không phải để đi tìm sự nhộn nhịp, mà là để thoát khỏi sự hối hả và bận rộn của cuộc sống nơi phố thị và tận hưởng bầu không khí yên tĩnh của thiên nhiên.

Yên tĩnh và trang nghiêm là phẩm chất cuộc sống mà người hiện đại theo đuổi. Cho nên là người hiện đại, chúng ta cũng phải có những phẩm chất đó. Ví dụ, ở những nơi công cộng, khi tụ tập đông người hoặc trong cuộc họp, ngay cả khi đang phát biểu, tuyệt đối không được đi lại tùy tiện, cũng không được nói chuyện, mọi người phải giữ im lặng, trong buổi diễn thuyết giữ im lặng là điều lịch sự và tôn trọng với diễn giả. Ngay cả trong cuộc họp, khi ai đó phát biểu mọi người đều phải chuyên tâm lắng nghe, không được nhỏ to nói chuyện riêng.

Trong các gia đình, nếu có con cái đang tuổi học hành, các em cũng đều phải tìm một nơi yên tĩnh để học bài. Học giả khi viết văn, viết báo cáo, họ cũng phải tìm nơi yên tĩnh mới có thể hoàn thành nó. Trong thời đại công nghệ hối hả bận rộn ngày nay, sự tĩnh lặng quả thật khó tìm!

Có một nhóm khách du lịch đến tham quan một ngôi chùa nổi tiếng trên núi, nhưng bước vào đạo tràng họ lại mở máy phát nhạc ầm ĩ. Người của khu di tích đến khuyên họ: "Qúy vị đến thăm nơi đây chẳng phải là muốn có được chút không khí yên tĩnh hay sao? Ngay cả đến nơi trang nghiêm thanh tịnh mà còn dùng âm thanh phá tan không gian yên tĩnh, không có được một khoảnh khắc yên tĩnh, thì làm sao có thể phát sinh trí tuệ được?".

Lời nói này quả thật đúng! Các nhà Nho xưa cũng nói: "Biết dừng lại sau đó mới kiên định, có kiên định sau đó mới có được yên tĩnh, có được yên tĩnh sau mới an yên thư thái, có an yên thư thái sau đó mới lo nghĩ mưu sự, lo nghĩ chu đáo rồi sau đó mới có sự thành đạt". Không có yên tĩnh, làm sao có được sự quyết đoán khi xử lý các sự việc và thành đạt kết quả tốt? Có câu nói rằng: "Yên tĩnh để vươn xa". Trong Phật giáo cũng nhấn mạnh sự định tĩnh, có tĩnh mới có định, có định mới có tuệ, mới có thể chứng ngộ thông đạt. Thế nên có sự tĩnh lặng mới có thể giao cảm với thánh hiền, cho nên gọi tịch tĩnh là cảnh giới của Niết bàn, duy chỉ có sự tịch tĩnh, mới có sự chứng ngộ Niết bàn an lạc!

Bạn tri kỷ

Sống ở đời, mỗi người chúng ta đều cần có một người bạn tri kỷ tâm giao để cùng nhau chia sẻ niềm vui nỗi buồn trong cuộc sống, chia sẻ gỡ rối những phiền muộn khó khăn trong công việc, xoa dịu những đau thương, an ủi những lo lắng băn khoăn trong lòng. Tri kỷ là đôi bên có thể dốc bầu tâm sự những bí mật sâu thẳm tận đáy lòng, có thể chia sẻ với nhau những nỗi niềm mà không thể nói ra với người khác, có thể trao đổi tâm tình, tâm tâm tương thông mà không lo sợ bị đối phương chê cười hay xa lánh. Đôi bên cũng không cần thấp thỏm lo lắng vì nỗi hợp tan ly tán hay xích mích bất đồng bởi vì bạn tri kỷ tâm giao là những người luôn luôn hiểu rõ lẫn nhau. Cho nên ai mà không mong muốn có được một người bạn tri kỷ trên đời.

Bạn tri kỷ khác xa với người yêu, vượt hơn tình cảm của một người bạn. Bạn tri kỷ thân thiết với chúng ta hơn một người bạn nhưng không thân mật với chúng ta như là người yêu. Có lẽ đây chính là ưu điểm lớn nhất của tri kỷ, mà mối quan hệ này, thường rất khó nắm giữ. Do đó, không phải ai ai cũng có thể có được người bạn tri kỷ thật sự của riêng mình.

Có lẽ nhiều người đều cảm thấy không hiểu rốt cuộc người như thế nào mới được gọi là bạn tri kỷ? Tri kỷ, không nhất định là một người được định sẵn ra từ trước, mà quan trọng nhất đó phải là một người thỏa mãn được mong mỏi của chúng ta về một tấm chân tình, một khát vọng muốn được cảm thông, được thấu hiểu, được đáp ứng, được khoan dung và được đón nhận.

Cánh đàn ông cũng thường muốn có được một người bạn nữ là hồng nhan tri kỷ[1], để bản thân họ có thể được kêu ca về những áp lực và phiền não gặp phải trong công việc và trong cuộc sống, có thể được chia sẻ những tâm sự và lo lắng mà không thể nói được với người ngoài, cũng có thể được lắng nghe kiên nhẫn nhất khi cần. Đàn ông tuy bên ngoài thường trông kiên cường mạnh mẽ là

thế, thế nhưng bên trong họ cũng thường có lúc yếu đuối bất lực không tiện tỏ bày, chỉ có đứng trước người thật sự thấu hiểu họ, họ mới có thể mở lòng để bày tỏ những nỗi niềm không dễ nói ra của mình.

---

[1] *Tri kỷ là phái nữ.*

Cánh phụ nữ cũng muốn có được người bạn nam là lam nhan tri kỷ[1], để họ có thể chia sẻ tâm sự, có thể xin lời khuyên, có thể nhận về lời an ủi chân thành nhất, cũng để có được một người lắng nghe và thấu hiểu vô điều kiện. Phụ nữ thường có nội tâm mong manh yếu đuối, họ rất cần chỗ nương tựa về tâm hồn. Đối với phụ nữ mà nói, người bạn nam tri kỷ là người trưởng thành hơn, khôn khéo hơn, có bản tính khoan dung của đàn ông, cũng có sự dịu dàng che chở của một đấng trượng phu và hiểu rõ họ. Cho nên lam nhan tri kỷ là một người bạn để người phụ nữ có thể thoải mái tâm sự chia sẻ những buồn vui trong đời.

---

[1] *Tri kỷ là phái nam.*

Những ai có thể tìm được cho mình một người bạn tri kỷ trên đời này thì thật là may mắn. Tuy nhiên, mỗi người nhất định phải phân biệt cho rõ, người tình không phải là tri kỷ, mà người không thật thân thiết thì tuyệt không phải là tri âm tri kỷ của chúng ta.

Bất luận là hồng nhan tri kỷ hay lam nhan tri kỷ điều quan trọng nhất là phải hiểu và giữ được khoảng cách giới hạn phù hợp. Tức là trong lòng có thấy yêu thương, cũng phải biết kiềm chế tình cảm của bản thân, để không làm ảnh hưởng đến gia đình và cuộc sống của người kia. Như vậy mới có thể trở thành người bạn tri kỷ thực sự.

Có câu chuyện kể rằng: Có một chàng trai kia rất yêu thương cô bạn thân của mình, nhưng cô bạn thân này lại đem lòng yêu một chàng trai khác. Chàng trai kia chỉ biết cất giấu tình cảm này sâu trong lòng, tuyệt không làm ảnh hưởng cuộc sống của cô bạn thân, không làm phiền đến hạnh phúc của cô ấy, thậm chí có đôi khi còn giúp hòa giải mâu thuẫn của hai vợ chồng nhà kia. Người lam nhan tri kỷ thật sự, không gì hơn là yêu thương thật lòng, một lòng mong muốn đối phương được hạnh phúc, mong muốn luôn nhìn thấy đối phương vui vẻ.

Tri kỷ thật sự chính là người có thể thấu hiểu nỗi lòng của nhau, không phải là yêu thương rung động, không phải là vướng víu bó buộc, càng không phải mối quan hệ tình yêu và thù hận. Tri kỷ là người mà bạn cảm thấy thoải mái, thư thái khi ở cạnh, là người khiến cho bạn có được tinh thần an ổn, bình yên, tự tại, là người thật sự hiểu bạn và thật sự tôn trọng bạn.

Chính vì thế, từ xưa đến nay, bạn tri kỷ rất khó tìm. Bởi vì chỉ người có lý trí, người trưởng thành và người trí tuệ mới có thể có được người bạn tri kỷ đích thực. Cho nên nếu như bạn may mắn có được người bạn tri kỷ, xin hãy trân trọng người đó. Nếu bạn mong muốn tình bạn tri kỷ tri âm này theo suốt trọn đời thì nên giữ khoảng cách, kết giao không vì tình cảm riêng tư, trò chuyện tâm tình nhưng không đắm chấp vào tình yêu. Nếu không thì tình tri kỷ ấy không thể bền lâu.

Sống trên đời có được người bạn tri kỷ thực sự cũng đủ mãn nguyện rồi.

Không nên quá nhún nhường

Người phương Đông thường có truyền thống "kính người, nhường người". Và còn có câu ngạn ngữ rất nổi tiếng là: "Lùi một bước trời cao biển rộng". Sống ở đời, có đôi khi chúng ta cần phải học cách giả vờ ngốc nghếch một chút, không so đo tính toán đó là phúc, nhưng đôi khi việc đáng so đo tính toán cũng phải nên so đo tính toán.

Những người cả nể thường rất ngại đòi hỏi lợi ích từ người khác, thà rằng bản thân chịu thiệt một chút chứ không muốn đôi co với người, thậm chí gặp khi đối phương quá đáng họ còn nguyện ý từ bỏ tất cả. Nhưng chúng ta phải biết rằng, một người thông thái thật sự thì sẽ không để bản thân phải chịu thua thiệt quá nhiều, họ có thể tự nguyện đem ánh sáng đến cho cả thế giới, nhưng cũng không muốn để bản thân bị ức hiếp vô lối.

Sống trên đời này, chúng ta hãy nhớ kỹ rằng, có khi chúng ta phải nên nhẫn nhịn, nhưng có khi lại không thể nhẫn nhịn. Bởi vì cổ nhân đã dạy rằng trên đời này có ba việc không thể "nhẫn" vì trong hoàn cảnh đó "nhịn" người một bước tất sẽ bị xem thường.

Việc thứ nhất: Người sống phải có danh dự, tự trọng. Khi danh dự bị tổn hại thì không thể nhẫn nhịn.

Chúng ta sống trên đời này cần phải có chút sĩ diện, vì chỉ có sống trong danh dự mới có thể được người khác coi trọng. Chúng ta không nhất thiết cần người khác phải trọng vọng mình, nhưng ít nhất cũng phải để người khác nhìn mình một cách đủ tôn trọng. Con người khi mới sinh ra ai ai cũng giống nhau, không có gì khác biệt, người người đều có giá trị và sự tôn trọng bình đẳng như nhau.

Nhưng nếu như có việc khiến bản thân bị tổn hại danh dự mà chúng ta nhượng bộ, thì người khác sẽ được đà lấn tới, sẵn sàng làm những việc quá đáng hơn để chà đạp lên lòng tự trọng của

chúng ta. Hại người là việc không thể dung túng, khi bị hại nhỏ nếu chúng ta nhượng bộ đối phương một lần, hai lần thì đó chỉ tổ dung túng cho thói quen xấu ác của người đó. Như vậy không chỉ làm bản thân bị tổn hại mà còn khiến cho đối phương càng thêm sa ngã, dần dần mất đi nhân phẩm đạo đức.

Con người sống trên đời nhất định phải giữ sĩ diện cho mình. Chúng ta không thể đi ức hiếp người khác, tốt nhất là giữ sự tôn trọng lẫn nhau. Cho dù chúng ta là người hiền lành, cũng phải luôn luôn giữ lòng tự trọng của mình. Nếu có việc khiến bản thân bị tổn hại danh dự và lòng tự trọng, thì tuyệt đối không thể nhượng bộ. Chúng ta không được ngạo mạn, nhưng chúng ta phải biết bảo vệ nhân phẩm, lòng tự trọng của mình.

Việc thứ hai: Chúng ta đều có quyền được đối đãi công bằng. Việc mất công bằng thì không thể nhường nhịn.

Bất luận là khi nào và ở đâu, chúng ta đều có quyền được đối xử công bằng như nhau. Sống trong thế kỷ XXI này, chúng ta làm việc gì cũng phải cân nhắc đến sự liêm chính công bằng. Chúng ta tuy không có khả năng thay đổi cả thế giới, không thể thay đổi tất cả những bất công trên đời, nhưng chúng ta có quyền đứng lên đấu tranh tự bảo vệ bản thân khi bị đối xử bất công.

Khi bản thân bị đối xử bất công thì chúng ta tuyệt đối không được nhượng bộ. Bởi vì nếu chúng ta nhượng bộ, sẽ càng khiến cho đối phương dễ dàng lấn lướt. Có đôi khi, chúng ta bị đối xử bất công, hoặc bị tổn hại không nghiêm trọng, nhưng từ tầm nhìn xa mà nói nếu chúng ta nhượng bộ thì chúng ta sẽ càng phải chịu thêm nhiều bất công hơn nữa.

Nếu chúng ta ngay cả việc đứng lên đòi lại công bằng cho bản thân cũng không dám thì sao có thể đòi hỏi người khác coi trọng mình?

Được đối xử công bằng là quyền lợi căn bản nhất mà chúng ta phải bảo vệ. Cho nên nếu như chúng ta bị đối xử bất công thì chúng ta phải dũng cảm lên tiếng phản đối, dũng cảm đứng lên chống lại, cho dù kết quả ra sao, thì ít nhất chúng ta cũng không phải hối hận.

Việc thứ ba: Tình cảm là thứ đáng quý. Khi bị lợi dụng tình cảm thì không thể nhượng bộ.

Con người là động vật sống có đoàn thể, sống trên thế giới mênh mông rộng lớn này, cả đời chúng ta sẽ phải cùng với nhiều người

kề vai sát cánh để trưởng thành, và cũng phải kết bạn đồng hành với rất nhiều người. Tình cảm là thứ được sinh ra khi đôi bên kết bạn với nhau. Tình cảm là thứ vô cùng quan trọng trên đời này, một khi đánh mất thì không thể có được lại, một khi bị lợi dụng thì sẽ không còn giá trị.

Chúng ta nguyện chân thành khi đối đãi với người khác, nhưng xin đừng để lòng chân thành của chúng ta trở thành điểm yếu để người khác lợi dụng. Khi tình cảm của chúng ta bị người khác lợi dụng thì việc này tuyệt đối không thể nhẫn nhịn.

Nếu như có người làm tổn thương đến chúng ta, thì chúng ta không cần nhận lời xin lỗi của người đó. Nếu như có người lợi dụng tình cảm của chúng ta để làm việc xấu ác, thì chúng ta phải tuyệt giao với người ấy. Bởi vì lòng tốt của chúng ta không đáng để bị phản bội, chúng ta phải chịu trách nhiệm với bản thân mình.

Tình cảm không thể nảy mầm lại, tình cảm của chúng ta cũng không phải như một cái quỹ, lấy ra rồi lại bù vào. Chúng ta nguyện đem tình cảm của mình trao cho người khác, không có nghĩa là người khác có thể tùy ý phung phí. Vậy nên hãy cẩn thận trước các biểu hiện bị lợi dụng tình cảm, nếu không người khác sẽ không biết trân quý tình cảm của chúng ta dành cho họ, đồng thời cũng không xem trọng chúng ta.

Nói tóm lại, nhường nhịn không sai, nhưng quá mức nhường nhịn hoặc luôn luôn nhường nhịn sẽ khiến cho cuộc sống của chúng ta ngày càng tồi tệ hơn, khiến cho chúng ta bị người khác xem thường nhiều hơn.

Chúng ta là người hiền lành, chúng ta xưa nay không bao giờ nghĩ muốn ức hiếp ai khác, cho nên chúng ta cần phải sáng suốt hơn, không nên vì nhất thời thiếu suy nghĩ mà bị người khác lợi dụng, ức hiếp cho đến xem thường.

“Lùi một bước trời cao biển rộng”, câu nói này không phải khi nào cũng đúng, bởi vì không phải sự nhường nhịn nào cũng đều đáng giá. Hãy nên nhớ kỹ lời dặn của cổ nhân: Làm người đừng quá cả nể, ở đời có ba việc không thể nhường nhịn, nhịn một lần tất sẽ bị xem thường.

Tôn kính cúi đầu

Có người hỏi một nhà hiền triết rằng: "Từ đất đến trời cao bao nhiêu?".

Nhà hiền triết trả lời: "Cao ba thước".

"Sao lại thấp như vậy? Người thường chúng ta chẳng phải ít nhất đã cao bốn năm sáu thước hay sao?"

Nhà hiền triết trả lời rằng: "Con người cao quá ba thước cho nên muốn đứng vững ở khoảng trời đất này thì phải biết cúi đầu!"

Triết lý nhân sinh nằm trong đoạn đối thoại ngắn này là rất sâu sắc! Nhà Nho xưa, khi đưa con đi học, việc trước tiên là dạy cho con biết cúi đầu bái lạy thầy dạy học. Còn "đệ tử của Đức Phật, tin Phật trước tiên phải kính lễ Phật sau đó mới học Phật". Thậm chí ngay cả khi bạn bè gặp nhau, cũng phải cúi đầu chào hỏi cho có lễ phép. Một người dáng vóc có cao lớn bao nhiêu, bình thường thích ra vẻ hiên ngang tự cao tự đại ra sao, nhưng nếu muốn giao tiếp với mọi người thì buộc phải biết cúi đầu, nhún nhường khiêm tốn.

Biết cúi đầu, cho thấy là người có lễ độ. Biết cúi đầu, cho thấy bản tính khiêm cung. Người biết cúi đầu mới có thể tiến về phía trước, mới có thể không kiêu ngạo mà làm ra những việc tổn thương đến tình cảm. Lễ bái trong Phật giáo là để tâm mình tương giao với Đức Phật. Hậu bối phải biết cúi đầu chắp tay thể hiện sự kính trọng tiền bối.

Cúi đầu là biểu hiện của lễ phép, lịch sự, nhưng trong Phật giáo cũng không nhất nhất yêu cầu mọi người chỉ biết cúi đầu, có đôi khi cũng cần mọi người phải ngước nhìn lên để chiêm ngưỡng trong khi hành lễ. Cho đến đi nhiễu Phật, nhiễu tháp, cũng là bày tỏ sự nhớ tiếc, sự cung kính. Bởi vì, Phật giáo cho rằng khi cần cúi đầu thì nên cúi đầu, khi cần ngẩng đầu thì nên ngẩng đầu, khi nên đi nhiễu thì phải cung kính, cho đến dùng tâm ý quán tưởng, đều

được xem là thái độ cung kính trong việc tu sửa ba nghiệp.

Trong Phật giáo, còn có cách giải thích khác về việc cúi đầu. Cái gọi là "nhìn kỹ dưới chân mình", là muốn nói một người làm việc gì phải làm cho thật cẩn thận, từng bước chân đi, phải bước cho vững chắc trên con đường mình đã chọn.

Quán sát thật kỹ dưới chân mình, mới có bước đầu căn bản. Để an toàn trong khi lái xe hay đi lại trên đường, mọi người đều phải cúi đầu hướng mắt nhìn xuống dưới đất, mà không phải là ngửa cổ ngước nhìn lên trời. Cho nên một người nếu như đôi mắt chỉ luôn nhìn lên trên, hướng lên trên thì nhất định sẽ có lúc phải thất bại.

Cúi đầu là trưởng thành, cũng là đức tính tốt. Chúng ta cùng nhìn xem, cây cổ thụ to lớn sum suê đều là mọc lên từ trên đất, cây lúa trổ bông, bông lúa càng chín càng cong mình xuống. Cúi đầu là khiêm cung thành thật, người biết cúi đầu thường được mọi người chào đón. Rất nhiều vĩ nhân trên thế giới, với thành tựu có được, họ hoàn toàn có thể ưỡn ngực ngẩng cao đầu thẳng lưng mà bước đi, nhưng nếu là bậc thánh hiền thì tất nhiên sẽ cúi đầu. Cho nên người biết sống thường biết cúi đầu đúng lúc chứ không cố chấp ngẩng cao đầu trong mọi hoàn cảnh.

Người biết cúi đầu mới là người có nhân duyên tốt. Nhân duyên cũng sinh ra từ việc biết cúi đầu; được người khác kính trọng cũng sinh ra từ việc cúi đầu. Có thể cúi đầu, thì nhất định sẽ có ngày rạng danh, mở mày mở mặt; có thể cúi đầu, thì nhất định sẽ có ngày tinh thần phấn chấn vững bước về phía trước.

Làm người sống trên đời, tất phải luôn quán chiếu để tự xem lại bản thân, có như vậy mới có thể trau dồi đạo đức và tiến tu đạo nghiệp. Mười hai câu hỏi sau đây là những câu hỏi chúng ta nên phản tỉnh mỗi ngày, không biết bạn đọc đã bao giờ thử hỏi chính mình chưa?

Một: Tôi sinh ra trên thế gian này, tôi đã làm được điều gì có ích lợi cho thế gian này hay chưa?

Hai: Đối với ơn đức sinh dưỡng và dạy dỗ của cha mẹ và sư trưởng, tôi đã tận tâm tận lực báo đáp chưa?

Ba: Đối với những mối nhân duyên tốt trên thế gian, tôi đã đền đáp được bao nhiêu?

Bốn: Tôi có mắc nợ sư trưởng, người thân, bạn bè, xã hội hay không?

Năm: Thế gian đã cho tôi các nhân duyên quần áo, thức ăn, chỗ ở, đi lại, âm nhạc, tôi có đem đến cho nó nhân duyên tốt nào chưa?

Sáu: Tôi có hiểu được bản thân đã đến với cõi trần gian này như thế nào và khi đi phải đi cách nào hay chưa?

Bảy: Tôi có từng đếm qua trong thế giới nội tâm của tôi, trong một ngày tôi chuyển đổi bao nhiêu lần giữa thiên đường và địa ngục chưa?

Tám: Tôi có thể nói tôi đã quay cuồng thế nào trong cuộc sống trong những mối tham lam, sân si, ngu muội, mê mờ, ích kỷ, ghen hờn v.v. mỗi ngày không?

Chín: Mỗi ngày ba lần tự phản tỉnh, ba điều tôi phản tỉnh là những gì?

Mười: Sống trên thế gian này, tôi làm sao để có thể có được hoan hỷ, tự tại, an lạc?

Mười một: Tôi phải làm thế nào để loại bỏ những phiền não lo âu, từ bỏ sự vô minh để tìm được bản tâm tự tính chân thật của mình?

Mười hai: Làm thế nào để tôi an bài những nhân duyên tốt đẹp trong cuộc sống này và trong cõi đời này?

Trên đây là mười hai câu hỏi thường gặp trong cuộc sống bao gồm những vấn đề của chúng ta và của mọi người, của chúng ta và xã hội, của chúng ta và đất nước.

Chúng ta mỗi ngày đều nghĩ cho lợi ích của bản thân mình, rất ít khi quan tâm đến lợi ích của người khác. Bởi vì đem mình đặt lên trên quốc gia xã hội, cho nên sao có thể thành công. Nhưng rất nhiều người khi gặp trở ngại trong cuộc sống, đã không chịu xét lại chính mình, còn oán trời trách người, thậm chí đổ lỗi cho số phận. Mà không biết chính do ý nghĩ và hành vi thiếu chính trực của mình, cho nên mới phải sống trong ưu bi khổ não.

Chúng ta cần biết về đạo lý nhân quả như sau: "Số mệnh tốt, tâm cũng tốt, sớm phát đạt vinh hoa; tâm tốt nhưng số mệnh không tốt, một đời có thể no đủ; Tâm và mệnh đều không tốt thì nghèo khổ đến già". Như ngài Châu Lợi Bàn Đặc[1] vốn bản tính ngu muội, nhưng do biết sám hối nghiệp trước kia, sau lại nỗ lực tu hành, cuối cùng cũng thành tựu đạo quả; Còn Đề Bà Đạt Đa[2], thân là vương tử, nhưng vì tự tư tự lợi, phá tăng hại Phật cuối cùng tự

nhận lấy quả báo xấu ác.

---

[1] Trưởng lão Chu Lợi Bàn Đặc (tiếng Phạn là Cūlapanthaka, tiếng Tạng là Chunda) là một trong những vị đại đệ tử của Đức Phật, được biết đến với danh hiệu "Bậc Liễu nghĩa đệ nhất".

[2] Đề Bà Đạt Đa khi chưa xuất gia là anh em con chú, con bác với Đức Phật. Đề Bà Đạt Đa sau xuất gia làm đệ tử Phật nhưng lại ganh ghét, đố ky, thậm chí nhiều lần còn tìm cách hại Đức Phật và chia rẽ Tăng đoàn, sau đó phải đọa vào địa ngục.

Từ xưa đến nay, cho dù khoa học công nghệ có tiến bộ như thế nào, chúng ta cũng phải hoàn thiện bản thân, mới có thể sinh tồn; Chúng ta cũng phải thường phản tỉnh, bồi dưỡng thiện duyên, mới có thể có được một tương lai tốt đẹp.

Làm người, nhất định phải làm người lương thiện

Người sống trên đời này, nhất định phải làm người lương thiện. Cho dù giàu có thế nào, hay là nghèo khó ra sao, chúng ta đều không thể đánh mất sơ tâm, phải sống lương thiện. Người lương thiện, làm người có lương tâm, làm việc có chừng mực, nói chuyện có đạo lý, mọi người ở bên họ như được tắm mát trong gió xuân, được kết duyên lành với vạn vật.

Người lương thiện, làm việc không tính toán quá nhiều, không vì lợi ích cá nhân mà làm ra những việc trái với lương tâm; Làm người lương thiện, tâm luôn yên ổn, người cũng kiên định, giấc ngủ yên lành, ăn uống được ngon hơn, không làm những điều xấu ác tồi tệ, nửa đêm không sợ quỷ thần gõ cửa.

Bởi vì, khi chúng ta có "chứng nhận" là người lương thiện, đi đến đâu chúng ta cũng đều không phải sợ hãi. Nếu chúng ta lương thiện, khi có người ức hiếp chúng ta, ông trời sẽ bảo hộ chúng ta. Nếu chúng ta lương thiện, cho dù chúng ta có mất đi thứ gì thì sớm muộn gì cũng được đền bù lại, chỉ là theo một cách khác. Nếu chúng ta là người lương thiện, chúng ta sẽ luôn được yên vui.

Người lương thiện không phải là ngu ngốc, không biết bản thân đang chịu thua thiệt, chỉ là họ không nói mà thôi.

Người lương thiện, không biết dùng lời nói để lừa dối người khác, mà là dùng hành động thực tế để làm việc thiện; người không lương thiện lại hay cười nhạo người lương thiện "ngốc". Người lương thiện, không phải không biết người khác thường đang ức hiếp hay lừa dối mình, họ chỉ là không muốn chấp dính vào đó mà thôi. Lương thiện không có nghĩa là ngu ngốc, hiền hậu không phải là ngu si, chúng ta không được phép cười nhạo ai, cũng đừng xem ai như người ngốc.

Chúng ta cho rằng người lương thiện quá ngu ngốc, kỳ thực, người cho người khác là ngu ngốc, người đó mới thật là ngu ngốc!

Người lương thiện làm việc tốt, việc thiện, trời đất cùng nhìn thấy. Nếu có kẻ khác ức hiếp họ, trời sẽ bảo hộ họ. Trời sẽ không để cho kẻ ác đắc ý, sống vui vẻ, có một ngày, trời sẽ khiến cho những kẻ ác kia phải trả giá cho những hành động của chính họ.

Mọi việc cứ thuận theo tự nhiên

Ở đời này, người ngu thường giả như thông minh đĩnh ngộ còn người thông thái lại giả ngu ngơ. Người thông thái thực sự sẽ không tính toán thiệt hơn, không mưu gạt lòng người. Mà những kẻ khôn vặt, cả ngày so đo thiệt hơn, ủ mưu tính kế, kết quả là của thiên trả địa, cuối cùng tay trắng lại về trắng tay. Người xưa đã dạy: "Ngàn tính, vạn tính không bằng trời tính". Người lương thiện, sẽ không oán trời trách người, không so đo với người khác, không tranh đoạt với người khác, được thì trân quý, mất thì bình thản, được mất là việc bình thường, không đi tranh giành, không thèm tranh giành! Bởi vì họ hiểu được đạo lý: "Vật gì vốn thuộc về mình chẳng cần tranh cũng là của mình, vật gì vốn không thuộc về mình có tranh giành cũng chẳng được".

Làm người đều phải có công đức của mình, đời người rất công bằng, bạn có được vật này, thì sẽ mất đi vật khác, phải trái thẳng cong tự nó có đường, không một ai có thể dùng tay che được trời. Bạn đã làm được những gì, người không trả cho bạn thì trời cũng trả cho bạn, không có ai có thể tự ý định đoạt được.

Khi bạn gặp phải khó khăn, khi bạn gắng gượng để vượt qua khó khăn, sẽ có một vận may vô hình từ từ đưa đẩy bạn về phía trước và cuộc sống của bạn ngày càng thuận lợi hơn, đó là báo đáp tốt nhất dành cho người lương thiện. Phật dạy rằng: "Nếu con lương thiện, gặp người khinh khi xem thường con, sẽ có người giúp con".

Suy đi tính lại cũng chỉ có mình với mình.

Đua tranh cũng chỉ là hư ảo.

Trên thế gian này, nhân quả báo ứng vẫn luôn hiện hữu. Cho nên chúng ta không nên mang theo tâm lý cầu may để làm việc xấu ác, cho rằng bản thân làm việc trái với đạo trời, dùng thủ đoạn để hại người, chỉ cần không nói ra với ai khác thì có thể che giấu được trời đất, người không biết, quỷ thần cũng không hay. Nhưng lại là:

“Việc người làm, trời đang nhìn".

Kỳ thật việc làm của mỗi người không thể giấu được trời dối được đất, cũng không thể lừa được lương tâm của chính mình, sẽ đến ngày tự mình nếu không biết ăn năn chuộc tội, không xin lỗi, trời và đất cũng không bỏ qua cho chúng ta, mà sẽ khiến cho chúng ta phải trả giá cho những việc xấu ác mà chúng ta đã làm.

Có người nói, trên đời này, những người sống lương thiện, vui vẻ giúp đỡ người khác lại hay bị người đời ức hiếp, hay gặp phải những việc bất công. Thường thì người tốt hay bị người xem khinh, ngựa giỏi thì bị người cưỡi, người có lòng tốt lại không có quả báo tốt. Thật ra, tất cả đều có quả báo luân hồi, đời trước người tạo nhân, thì đời này người phải nhận quả báo, đời trước chúng ta vay nợ, đời này phải trả nợ, cho dù chúng ta không tự trả nợ, con cháu chúng ta sẽ phải trả nợ thay.

“Ông trời xưa nay không bỏ qua người tốt lại càng không bỏ qua người xấu”.

Người sống ở trên đời, nhân quả tuần hoàn kỳ thực luôn luôn tồn tại. Trồng nhân gì thì nhận quả đó. Trồng nhân ác thì sẽ nhận quả ác. Trồng nhân thiện thì sẽ được quả thiện.

Biết đủ thường vui *

Xuân đi thu đến, hoa nở rồi tàn, thời gian cứ thế trôi qua không để lại dấu vết. Có người thường hay hoài niệm luyến tiếc thời gian, thích thương xuân tiếc thu, có người lại thích ăn chơi hưởng lạc. Nhưng điều chúng ta nên làm là biết trân trọng hiện tại, biết đủ, biết hài lòng.

Những người không biết đủ, không biết hài lòng thường có tâm trạng buồn phiền đau khổ. Một số người thường muốn theo đuổi những thứ xa rời thực tế, những thứ quá cao siêu, quá hão huyền, cuối cùng không thể đạt được, từ đó mà thường dày vò bản thân, khiến tâm trạng luôn chán nản phiền muộn.

Theo đuổi danh vọng và giàu sang luôn là mục đích của nhiều người, vốn dĩ họ nghĩ khi được giàu sang và danh vọng rồi bản thân sẽ được hạnh phúc, nhưng trong quá trình chạy theo danh lợi họ đã đánh mất đi niềm vui ban đầu. Ngay cả khi họ đạt được thành công và có danh vọng, có tài sản, có địa vị, có quyền uy, có tất cả nhưng về tinh thần lại trống vắng không thể có được sự vui vẻ thỏa mãn. Vậy hà cớ gì chúng ta phải khổ như vậy?

Rất nhiều người vì chạy theo danh vọng, ham thích giàu sang phú quý mà từ bỏ gia đình và tình bạn rồi sau khi thành công, đạt được những gì bản thân họ mong muốn, đổi lại là sự cô độc một mình, lúc này họ hiểu rằng mình đã đánh mất điều quan trọng nhất trong cuộc đời. Nhưng những gì đã mất không bao giờ lấy lại được, họ chỉ có thể tiếc nuối khôn nguôi bởi mọi thứ đã quá muộn. Những người không biết đủ thường hay buồn khổ, vì vậy chúng ta phải học cách biết đủ, biết hài lòng, đừng đợi đến lúc mất mát mới một mình hối hận và đau buồn.

Những người biết đủ thường an lạc. Cảm nhận, trân quý và tận hưởng những gì bạn đang có, rồi từ đó học cách bằng lòng, biết đủ, như thế bạn mới có được sự an lạc hạnh phúc thật sự. Như thi nhân Tô Đông Pha[1] có nói: “Một mình, một áo tơi, một thuyền câu

nhưng vẫn hiên ngang đứng giữa phong ba bão tố của cuộc đời". Tinh thần này của Tô Đông Pha rất được mọi người khen ngợi. Dù đường công danh không suôn sẻ nhưng Tô Đông Pha không hề phàn nàn mà luôn dùng tâm thái bình thản an nhiên đối mặt với tất cả. Sự an nhàn lạc quan của Tô Đông Pha đã khiến cho mọi người phải ngưỡng mộ, kính phục.

---

[1] Ông tên thật là Tô Thức, tự Tử Chiêm, hiệu Đông Pha cư sĩ. Ông được coi là người tài hoa nhất trong "bát đại gia" của Trung Hoa từ thế kỷ VII đến thế kỷ XIII.

Tôi đã từng nghe được một câu nói như thế này: "Cuộc sống cho ta muôn ngàn con đường sống, ta đã chọn một con đường trong số đó để đi và sẽ tự đi bằng đôi chân của chính mình". Đường đời tự chọn, đi như thế nào là việc riêng của chúng ta và chúng ta có thể đi được bao lâu, bao xa, cũng là việc của riêng chúng ta, chúng ta vốn là chủ nhân của chính mình, làm sao lại phải thấy có lỗi với bản thân, làm sao lại không dám đối mặt? Chúng ta phải luôn sống với con người thật của mình, nếu trốn tránh hoặc dựa dẫm vào ai đó thì đó không phải là lối đi của riêng chúng ta, cũng không là cuộc sống của chính chúng ta.

Có thể cuộc đời chúng ta không đủ dài nhưng chúng ta cũng đừng vội vàng nếm trải cho hết những hương vị của cuộc sống. Tốt hơn hết hãy bình tĩnh sống trong cõi trần gian này, giữ lại cho mình một chút thong dong, trả lại diện mạo màu sắc cho thời gian, trả lại sự thuần khiết trong sáng cho chính mình. Đơn giản là biết nắm giữ và biết buông bỏ một cách nhẹ nhàng, thư thái. Bạn và tôi đều là người bình thường, vì thế cũng không cần tham cầu quá nhiều, không cần bận tâm thế sự hơn thua được mất, cứ sống an yên trong đời, biết bằng lòng, biết đủ thì cuộc sống sẽ an lạc tự tại.

Cuộc sống như một giấc mơ, để có được một giấc mơ đẹp, chúng ta chỉ cần thường xuyên mỉm cười và biết trân quý những gì chúng ta đang có, như trân quý tình cảm ấm áp của những người thân yêu trong gia đình và tình cảm chân thành quý mến của bạn bè. Nếu chúng ta hiểu được những điều này đáng quý như thế nào, sao chúng ta còn có thể thấy không hài lòng được cơ chứ?

Làm người đừng luôn nghĩ về những gì chúng ta không có, mà hãy nghĩ về những gì chúng ta có. Khi biết đủ, biết hài lòng thì tự nhiên chúng ta sẽ có được hạnh phúc an lạc.

Biết đủ thường vui **

Dục vọng, ham muốn, ưa thích là những nhân tố bên trong luôn sai khiến và khiến con người luôn bị cuốn vào vòng xoáy danh lợi, tiền tài, địa vị. Dục vọng càng nhiều thì thứ con người truy đuổi càng nhiều và cuộc sống của họ sẽ chìm trong lo nghĩ suy tính hơn thua được mất, tâm trí họ sẽ luôn phiền muộn căng thẳng không bao giờ được thoải mái thảnh thơi, đồng nghĩa với việc con người sẽ chẳng bao giờ có được hạnh phúc trọn vẹn.

“Biết đủ thường an vui”, câu nói này chứa đựng một triết lý sống rất sâu sắc. Chỉ khi nào chúng ta học cách biết đủ, biết tự hài lòng với cuộc sống và biết quý trọng tất cả những thứ chúng ta đang có, thì khi đó chúng ta mới có thể cảm nhận được niềm an vui hạnh phúc. Trên đời này không có gì là tuyệt đối, tất cả đều có giới hạn nhất định, nhưng lòng tham của con người thì vô hạn, không có điểm dừng, như một chiếc túi không có đáy, vì không đáy nên chứa bao nhiêu vật chất cũng không bao giờ đầy. Vì chúng ta ham muốn quá nhiều thứ nên chúng ta không bao giờ thấy thỏa mãn.

Hiện tại chúng ta đang có những gì, nếu chúng ta biết đủ, biết hài lòng thì những thứ chúng ta có được sẽ rất nhiều. Ngược lại nếu chúng ta không biết đủ, không hài lòng thì dù cho chúng ta có giàu sang danh vọng uy quyền bậc nhất thì trong tâm chúng ta vẫn luôn thấy trống rỗng và thiếu thốn.

Mọi việc trong cuộc sống không bao giờ có thể hoàn toàn như ý nguyện, đạt được tám, chín trên mười phần mong cầu là đã đáng quý lắm rồi. Nên nếu cứ phải để tâm so tính hơn thua, luôn ham muốn ưa thích thì cảm giác hạnh phúc sẽ giảm đi rất nhiều.

Nếu chúng ta không thỏa mãn những gì chúng ta mong cầu, chắc chắn chúng ta sẽ thấy rất mệt mỏi! Nhưng nếu chúng ta biết hài lòng với những gì chúng ta có thì cuộc sống của chúng ta sẽ đặc biệt an vui. Trong lòng vui vẻ, tinh thần sẽ không sa sút và chúng ta sẽ là những người tự tại, hạnh phúc!

Học cách hài lòng chính là sống cởi mở trong mọi việc, người có tâm tính phóng khoáng cởi mở, thì dễ có được sự hài lòng, rất dễ cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ. Ngược lại nếu cứ cố tham đắm si mê cố chấp dễ sinh ra cảm giác không hài lòng với cuộc sống. Vì lòng tham muốn không bao giờ biết dừng nên sẽ không bao giờ cảm nhận được niềm an vui hạnh phúc.

Cách đây ít lâu, tôi có nghe một câu chuyện về một độc giả chia sẻ kinh nghiệm học tập hiệu quả của cậu ấy. Cậu ấy nói rằng điểm thi của cậu ấy rất cao, luôn đứng thứ ba cả lớp, nhưng cậu ấy chưa thể vươn lên giành lấy vị trí đứng đầu. Đó là mục tiêu cậu ấy luôn mong muốn đạt được.

Cậu ấy khăng khăng cho rằng, đã là người đứng nhất lớp thì phải biết tất cả mọi kiến thức, phải giỏi tất cả các môn học. Vì vậy cậu không ngừng cố gắng dùi mài sách vở, không bỏ qua một môn kiến thức nào. Thế nhưng sức người có hạn, học ngày học đêm như vậy khó tránh khỏi kiệt sức, huống chi càng về sau áp lực tâm lý càng nhiều. Cuối cùng cậu ta tìm đến xin kinh nghiệm của sinh viên luôn dẫn đầu thành tích của lớp. Sinh viên luôn đứng đầu bảng thành tích nói với cậu ấy rằng: "Bài thi dù có làm tốt đến đâu đi chăng nữa, ít nhiều cũng sẽ không thể hoàn toàn trọn vẹn". Cho nên không cần yêu cầu bản thân phải biết hết mọi kiến thức, giải hết được các bài khó, dùng tâm thái thoải mái, biết hài lòng với sự tiến bộ dù là nhỏ nhất của bản thân, như vậy dần dần thành tích sẽ được cải thiện. Sau khi nghe xong, cậu ấy đã thay đổi quan điểm trong học tập, không còn gò ép bản thân nữa, việc học của cậu ấy trở nên nhẹ nhàng thoải mái hơn hẳn, điểm số của cậu ấy cũng tăng lên và tâm trạng của cậu ấy cũng thoải mái vui vẻ hơn rất nhiều. Cậu sinh viên này đã dùng câu chuyện của bản thân để nhắc đến một quy luật: Có một số việc nếu chúng ta cứ chấp chặt vào đó, ngược lại sẽ khiến chúng ta mất nhiều hơn được.

Hạnh phúc có ai mà không muốn nhưng không phải ai cũng có được. Bởi vì chúng ta đã nhận thức sai về hạnh phúc. Hạnh phúc rất đơn giản, hãy trân trọng khi có được, biết buông bỏ khi mất đi.

Thực tế, điều này không chỉ đúng trong học tập mà còn đúng trong công việc và cuộc sống, đối với những thứ dù có cố gắng đến đâu cũng không thể có được, tốt hơn hết bạn nên từ bỏ, bạn sẽ thấy mình cũng vẫn sống tốt.

Chúng ta không hạnh phúc, bởi vì chúng ta không bao giờ biết thỏa mãn với những gì đang có. Con người ta khi quá tham lam sẽ dễ trở nên mù quáng, không biết điểm dừng, sẵn sàng từ bỏ

những thứ mình đang có, để mong được sở hữu những thứ quý giá hơn. Lòng ham muốn của con người là vô tận, ham muốn mọi thứ, mong muốn mọi thứ tốt đẹp phải thuộc về mình, nhưng nào có chuyện ai ai cũng có thể cầu gì được nấy.

Cuộc sống giống như một dòng sông đang chảy. Tổng thể của những thứ được và mất luôn bằng nhau, chỉ là đắp đổi bù trừ cho nhau, không có gì là trường tồn vĩnh cửu. Chỉ cần chúng ta cho rằng cuộc sống của chúng ta đầy đủ và hài lòng với nó, thì cuộc sống của chúng ta sẽ nhẹ nhàng êm trôi như một dòng sông.

Chúng ta sống phải có hy vọng, có ước mơ, có mục tiêu nhưng phải có mức độ. Nếu khát vọng xa rời thực tế cuộc sống thì sẽ trở thành hy vọng hão huyền, rất khó thành hiện thực. Thế giới rộng lớn này có đủ những thứ kỳ lạ, nhìn thấy những vật lạ, quý, tốt khiến chúng ta không khỏi khởi tâm ham muốn có được chúng. Nhưng người thông thái luôn biết phân định rõ ràng điều gì nên phấn đấu có được, điều gì không nên gắng sức tìm cầu. Nếu sau một quá trình phấn đấu đủ dài mà vẫn không đạt được, chúng ta nên biết buông tay. Bởi cứ mãi chấp vào những thứ ngoài tầm tay với hoặc những thứ đã mất đi rồi sẽ chỉ làm chúng ta thêm khổ sở mà thôi. Điều duy nhất chúng ta có thể kiểm soát được chính là ham muốn của bản thân.

Xưa nay, tiêu chí để đánh giá hạnh phúc đều không ở những thứ mà chúng ta có được. Bởi vì có người của cải, tiền bạc, địa vị không kém gì ai nhưng họ lại không thấy hạnh phúc. Điều này có nghĩa là chúng ta "không cần phải có tất cả", chỉ cần chúng ta biết đủ thì cuộc sống của chúng ta sẽ mãn nguyện, an lạc và hạnh phúc cũng tự nhiên nằm trong tay chúng ta.

Phật giáo có một câu nói như thế này: "Nếu chúng ta chấp vào một ý nghĩ, chúng ta sẽ bị mắc kẹt bởi ý nghĩ đó; Buông bỏ ý nghĩ đó trong lòng chúng ta sẽ cảm thấy tự tại!" Đôi khi hạnh phúc không phụ thuộc vào thứ chúng ta có, mà phụ thuộc vào thứ chúng ta buông bỏ.

Ham muốn quá nhiều thì dù đạt được bao nhiêu cũng thấy là ít, cho nên không cảm thấy hạnh phúc. Buông bỏ là trạng thái tâm lý chúng ta khó mà đạt tới. Trong đa số trường hợp, không phải những gì chúng ta có được còn ít chỉ vì chúng ta ham muốn quá nhiều, muốn có hết mọi thứ, cho nên khó được thỏa mãn, từ đó tự nhiên sẽ thấy không vui.

Ngoài ra cuộc sống còn nhiều thứ phi vật chất, tồn tại trong thế

giới tinh thần, chúng ta không thể đo đếm giá trị của nó bằng tiền, cho nên khi chúng ta cảm thấy hài lòng thì cũng là lúc cuộc sống của chúng ta cũng trở nên đầy đủ. Chúng ta mới là người làm chủ cuộc sống của chính mình, chúng ta không cần phải dùng tiêu chuẩn của người khác để đánh giá cuộc sống của mình. Có thể trong mắt người ngoài, chúng ta vốn đã rất xuất sắc, nhưng vì bản thân chúng ta không cảm thấy vừa lòng với chính mình nên không vui. Rốt cuộc người biết đủ mới có thể vui vẻ hạnh phúc.

“Không biết thỏa mãn, đây chính là khuyết điểm trong nhân cách của con người”.

Hạnh phúc sẽ đến với chúng ta, nếu chúng ta biết bằng lòng với những gì ta đang có thay vì chỉ mãi mong ngóng những gì không thuộc về mình. Hãy tận hưởng những gì chúng ta đang có, những gì chúng ta đang sở hữu, nhất là nên quý trọng tình cảm gia đình, người thân, bạn bè đang ở bên ta.

Làm người đừng nên quá tham lam, chỉ cần biết đủ là sẽ hạnh phúc. Tại sao có người giàu có, nhà cao cửa rộng, tiền của đầy kho, ruộng vườn ngàn mẫu, dư ăn dư mặc vẫn thấy không đủ? Trong khi đó, có người ăn uống rau dưa đạm bạc, nhà cửa chỉ vừa ở nhưng lại thấy an vui hạnh phúc.

Hạnh phúc hay không là do cách nghĩ của mỗi người. Giàu có chưa chắc đã hạnh phúc, nghèo khó chưa chắc đã đau khổ. Nếu chúng ta luôn biết đủ, luôn hài lòng với cuộc sống và luôn hướng về cái tốt, bỏ qua lợi ích cá nhân nhỏ hẹp, vì lợi ích, phồn vinh của xã hội của quốc gia, nỗ lực phấn đấu để cuộc sống chúng ta ngày càng tốt đẹp hơn, thì niềm an vui hạnh phúc sẽ luôn hiện hữu trong mỗi người chúng ta.

Trên đường đời hãy chậm lại bước chân

Hãy bước thật chậm và nhìn con đường mà bạn đã đi qua.

Thời gian luôn vội vã chảy trôi không bao giờ ngừng, con người cũng bị cuốn theo dòng thời gian. Thời gian trôi qua không bao giờ trở lại và cuộc sống con người một khi đã trôi qua thì cũng không thể quay lại. Thế nên để có thể hòa nhịp với thời gian và để nhận thức được sự hiện hữu của con người trên cõi đời này, con người chúng ta xin đừng đi quá nhanh, đừng vội lướt qua mà không lưu lại chút ý nghĩa và giá trị cuộc sống nào. Ngược lại, chúng ta hãy bước chậm lại, hãy nhìn lại con đường mình đã đi qua, để nhìn xem liệu ở đó có còn người quan tâm đến mình không; ở đó có còn lưu giữ những dấu mốc quan trọng trong đời mình không? Mong rằng chúng ta đừng bao giờ quên những gì cuộc sống đã ban tặng, chúng ta hãy thường "nhìn lại và nói về con đường chúng ta đã đi".

Nhìn lại con đường mà chúng ta đã từng đi qua, từng dấu chân vẫn còn hằn rõ, bao năm tháng và bao lần gặp gỡ. Trong dòng thời gian chảy trôi, mồ hôi và công sức đã tưới mát và nuôi dưỡng cho những bông hoa đẹp nhất và tôi đã tìm thấy được bóng dáng của mình trong bầu trời đầy sao. Mùa thu cây rụng lá, cái có được cũng đến đồng thời với những cái mất đi, tình yêu vốn vừa khoan dung lại vừa ích kỷ. Bất cứ khi nào tôi không tìm thấy ý nghĩa cho sự tồn tại của bản thân, tôi đều nhìn lại con đường mình đã đi, sau đó kiên cường bước tiếp.

Nhìn lại những con đường mình đã đi, không một giọt mồ hôi nào rơi xuống là vô ích, đến hôm nay mới hiểu, không có mục đích rõ ràng ngay từ ban đầu chẳng trách bản thân sẽ bấn loạn thế này. Hãy làm điều gì đó cho bản thân trong tương lai, thay vì im lặng chờ đợi, tốt hơn là bạn nên chủ động.

Khi mệt mỏi hãy dừng lại và lặng yên, nhìn lại con đường mình đã bước đi, khi nhìn lại mình vẫn là những chàng trai, những cô gái trẻ tràn đầy sức sống của năm nào.

Có những khi tâm trạng thật tồi tệ, tôi đã nghĩ rằng mình không thể sống đến ngày mai và tôi thực sự sợ bản thân không cầm cự nổi để rồi chết đi một cách yếu đuối như thế. Nhưng cuối cùng, thời gian cũng chầm chậm trôi qua và nửa đêm nhìn ánh trăng bên ngoài, ai có thể hiểu được tâm trạng của tôi lúc này, ai có thể ở bên tôi khi tôi cần chăm sóc? Không, những năm tháng nhìn lại con đường tôi đã đi, quanh mình thậm chí không có một người có thể hiểu được mình. Thật đáng thương, nhưng dù cô đơn một mình cũng tốt, mọi thứ đều không quan trọng, cũng nhẹ nhàng chẳng vướng bận. Tôi cũng vẫn là tôi, trên đời này chỉ có một mình tôi và không ai có thể thay thế tôi được.

Cách đơn giản nhất là tránh làm người khác rơi vào tình trạng khó xử. Trên thực tế, không có trở ngại nào là không thể vượt qua, vì vậy bạn có thể để cho mình một khoảng thời gian để chữa lành vết thương. Thay vì để bản thân phải gục ngã, tốt hơn là bạn hãy tự đứng lên và nói với mình rằng: "Không sao! Không có gì ghê gớm, mọi việc rồi cũng sẽ qua thôi".

Nhìn lại, những con đường mà chúng ta đã đi qua, những người chúng ta đã gặp và những việc mà ta đã ứng đối, chúng ta luôn phải kiên cường bước tiếp chặng đường phía trước. Dù đang ở độ tuổi nào, thì chúng ta cũng nên học cách cư xử hòa nhã với mọi người xung quanh, ít nhất là không nên nói những lời làm trở ngại và gây đau thương cho người khác. Có thể bạn chưa biết rằng ngôn ngữ thực sự có ma lực, nó sẽ khiến người mà bạn yêu thương thương mến bạn, cũng sẽ khiến cho người yêu thương bạn quyết định rời bỏ bạn.

Nhìn lại bản thân và nhìn lại con đường mình đã bước đi mà đôi khi thật muốn tự cười một mình. Sự trưởng thành thực sự có thể biến mọi thứ phức tạp trở nên đơn giản hơn.

Gió bất định và con người cũng vô thường. Cái không biến đổi trên thế gian này chính là cái luôn biến đổi, nhìn lại con đường mình đã đi, tâm trạng luôn thay đổi, nhưng thật ra càng biến đổi tôi càng cảm nhận về mình rõ hơn.

Than ôi! Trong hàng ngàn lựa chọn đã chọn như thế này, nhìn lại con đường mình đã đi, mình chưa thật nỗ lực phấn đấu và dường như mình cũng chưa đủ may mắn.

Khi tôi còn trẻ, có người hỏi tôi thực sự yêu ai và tôi muốn gì, câu hỏi này khiến tôi bối rối rất lâu, nhìn lại, tôi không biết con đường mình đã đi, những người tôi yêu thương và những điều tôi thích là đúng hay sai. Nhưng gần đây tôi đã dần hiểu ra một sự thật, ở tuổi trung niên, chúng ta không nói về việc mình yêu ai và thích ai. Chúng ta đã qua cái tuổi nói về tình yêu. Thời gian đã làm nên chúng ta trưởng thành và kinh nghiệm đã khiến chúng ta trở nên mạnh mẽ, vì vậy điều tôi cần nhất bây giờ là những thứ tôi có thể nhìn thấy, những thứ tôi nắm bắt được, những con người, tất cả đều thực tế và cũng rất hư ảo. Tôi từng trải hơn và tôi không quan tâm ai đúng ai sai, đời người không dễ dàng, nên tôi luôn sống tốt cho bản thân và trân trọng tất cả.

Nhìn lại con đường mình đã đi, đôi khi tôi nghĩ, mình đã làm thế nào để có thể đi đến được ngày hôm nay! Tôi đang hoang mang bối rối, không biết tại sao một số quyết định lại được đưa ra. Tôi chợt cảm thấy khi nghĩ về những người mà mình cho là rất hiểu nhau khi trước, bây giờ nhìn lại tôi thấy mình vốn chẳng hiểu chút gì, tôi đã không hiểu được suy nghĩ và tâm tư của người này. Đó luôn là cảm xúc của riêng tôi, có lẽ vì khi ấy tôi còn trẻ, tôi không thể đủ kinh nghiệm để hiểu rõ sự đời, tôi lười biếng, mỗi ngày tôi mơ mơ hồ hồ, có lẽ tôi vẫn đang chìm đắm trong ảo tưởng của chính mình, không thực tế, tôi không nói đến việc không vui, bởi vì còn trẻ, nguồn hạnh phúc vui vẻ đều nằm ở đó, những thứ khác, không có gì để nói.

Con người chắc chắn sẽ gặp phải nhiều thất bại trong cuộc đời. Có người luôn nghiêm trọng hóa vấn đề, chẳng hạn như lần đầu tiên đứng phát biểu trước hội trường còn lắp bắt, lần đầu thất bại trong một kỳ thi, lần đầu tiên thất tình v.v. đều khiến họ dằn vặt như thể bầu trời sắp sụp đổ, như thể đó là ngày tận thế. Nhưng khi nhìn lại, đối mặt với những con đường chúng ta đã đi, những người chúng ta đã gặp và những điều chúng ta đã chứng kiến, thực tế, chúng ta luôn có thể kiên trì vững bước đi về phía trước.

Cuộc sống có sự buông bỏ thanh thản và tràn đầy sinh khí. Đôi khi thức khuya, thế giới yên tĩnh, tâm cảnh rất thanh vắng có thể tự chữa lành vết thương lòng. Tôi thường nhìn lại con đường mình đã đi, rồi biết mình đã đi được bao xa và liệu mình có bị đi chệch hướng không.

Con người kỳ thực rất giỏi thích ứng hoàn cảnh, trong một tâm trạng thoải mái, sau khi bị từng đợt từng đợt đợt áp lực mạnh từ bên ngoài ập đến, sau đó tâm trạng thoải mái sẽ thay đổi đến một cấp độ cao hơn, điều này tương tự như việc nâng cấp một thiết bị.

Hãy quay lại và nhìn con đường đã đi qua, thực sự là có thể biến đổi ngày càng tốt hơn.

Hãy cho bản thân một chút thời gian, để quá khứ trôi qua, hãy để cái mới được khởi đầu, cũng để chúng ta tạm dừng lại, nhìn lại chặng đường đã đi qua, những con đường chúng ta đi qua, những bạn đồng hành luôn ở bên cạnh chúng ta.

Vì có sự trải nghiệm mà cuộc sống hạnh phúc hơn rất nhiều và nhờ có kinh nghiệm tôi được tiếp thêm nhiều năng lượng sống tích cực. Nhìn lại con đường mình đã đi, cũng đã trải qua rất nhiều chuyện tưởng chừng như nan giải, nhưng cuối cùng cũng đã có thể giải quyết được trong sự kiên nhẫn. Kinh nghiệm đã dạy tôi cách đối mặt với nó và học cách thích ứng với cuộc sống.

Tất cả sự thất vọng đều bắt nguồn từ những hy vọng không cơ sở của tôi, tôi đã làm rất nhiều điều và nghĩ rằng nó sẽ có ích, tất cả những điều vô nghĩa này do chính tôi gây ra đã làm khổ và giày vò tôi, thực ra mà nói tôi tự làm tự chịu, tôi cũng không dám tin tất cả những gì thốt ra từ miệng mình. Vâng, tất cả những gì thốt ra từ miệng chỉ là để nói ra, không phải để thực hiện, quay đầu nhìn lại đoạn đường đã đi qua, chỉ là thoáng qua nhưng cũng thực sự hạnh phúc, có lẽ đây là nghiệp tội mà tôi đã gây tạo, nếu tôi quay lại cũng có cơ hội, dù chỉ còn lại một mình đi trên con đường này tôi cũng phải hoàn thành, cuối cùng mong rằng những người mà tôi yêu thương sẽ được vui vẻ mỗi ngày.

Nhìn lại, những con đường chúng ta đã đi, những người mà chúng ta gặp và những thứ mà chúng ta chứng kiến, chúng ta phải luôn kiên trì tự mình bước tiếp. Cuộc sống chưa bao giờ dễ dàng hơn, chỉ là chúng ta đã trở nên mạnh mẽ hơn. Dù cuộc đời có cả ngàn lý do khiến bạn khóc thì bạn cũng phải tìm ra một lý do để khiến mình cười lên.

Con đường đã đi qua thỉnh thoảng chúng ta nhìn lại. Tuy nhiên, đừng đắm chìm trong sự tiếc nuối, đừng đắm chìm trong sự giận hờn, hãy chú ý đến con đường phía trước, cố gắng tìm kiếm mục tiêu phía trước, không để lãng phí thời gian và sẽ không đi lầm đường.

Dù có vội vã tiến về phía trước thì cũng đừng quên “Nhìn lại con đường mình đã bước qua”.

Thứ thật cần vốn không nhiều chỉ là thứ vì tham mà cần còn quá nhiều

"Hành lý gọn nhẹ dễ đi được xa, tâm thanh tịnh trong sáng có thể hành đạo được dài lâu".

Có một nhà sư trẻ muốn đi ra ngoài vân du học đạo, nhưng cứ mãi trì hoãn ngày lên đường, đã nửa năm trôi qua, mà vị này vẫn còn lần lữa chưa chịu cất bước. Sư phụ của nhà sư trẻ, cũng đồng thời là thầy trụ trì của chùa, mới gọi nhà sư trẻ đến và hỏi: "Con muốn ra ngoài học đạo, vì sao mãi còn chưa đi?"

Vị sư trẻ trĩu nặng lo lắng đáp lại: "Dạ, lần này tầm đạo xa xôi ngàn dặm, đệ tử không biết mình sẽ phải đi bao xa, phải vượt qua bao nhiêu sông suối, phải leo qua bao nhiêu núi đồi và phải trải qua bao nhiêu mưa gió. Vì thế, đệ tử cần phải chuẩn bị thật chu đáo".

Thầy trụ trì nghe xong trầm ngâm một lúc rồi ngài gật đầu, nói: "Đúng vậy, con đi đường dài như vậy cần chuẩn bị cẩn thận chu đáo".

Tiếp đó, thầy trụ trì lại hỏi nhà sư trẻ: "Con đã chuẩn bị đủ giày để đi chưa? Lần này đi là một chặng đường dài nếu con không có chuẩn bị đủ giày để thay thì sao có thể đi được?"

Sau đó, thầy trụ trì liền bảo chư tăng trong chùa mỗi người chuẩn bị cho nhà sư trẻ kia một đôi giày rồi đưa đến phòng của thầy. Chẳng bao lâu sau, chư tăng lần lượt đem giày đến, mỗi người một đôi, cả trăm đôi giày của hàng trăm vị tăng chất thành đống trong một góc phòng.

Thầy trụ trì cũng nói với mọi người: "Các con, lần này sư đệ các

con đi xa, trên đường không biết sẽ gặp phải bao nhiêu mưa gió giông bão, các con lại về chuẩn bị thêm ô che mưa nắng cho sư đệ nữa".

Lại không bao lâu sau, chư tăng trong chùa lại đem đến hơn trăm chiếc ô, xếp thành một đống lớn trước mặt thầy trụ trì và nhà sư trẻ kia.

Nhìn đống giày chất cao như núi và một đống ô xếp cao như đồi, nhà sư trẻ cảm thấy đầy khó hiểu nên mới hỏi lại: "Bạch sư phụ, đệ tử một mình đi xa. Lại mang theo nhiều đồ như thế này, đừng nói mấy ngàn dặm, e rằng một bước đệ tử cũng chẳng nhích đi nổi".

Thầy trụ trì khẽ cười và nói: "Con chớ vội vàng, chỗ này chuẩn bị vẫn còn chưa đủ. Con đi lần này, phải qua ngàn núi vạn sông, gặp phải sông nếu không có thuyền thì làm sao qua sông được? Con chờ đó, sư phụ sẽ dặn huynh đệ con mỗi người chuẩn bị cho con một chiếc thuyền nữa".

Nghe thầy trụ trì nói như vậy, nhà sư trẻ vội vàng quỳ xuống, nói: "Thưa Sư phụ, đệ tử đã biết dụng ý của người, đệ tử đã ngộ ra rồi, bây giờ không cần chuẩn bị gì nữa, đệ tử sẽ lên đường ngay thôi!"

Thầy trụ trì liền cười nói: "Một người đi trên đường dài, một đôi giày và một cái bát là đủ, nếu nhiều đồ quá thì không thể đi được. Một đời người, chẳng phải cũng là một chuyến vân du hay sao? Trong tâm chất chứa quá nhiều thứ thì làm sao có thể đi được xa chứ? Túi nhẹ thì có thể đi được xa, tâm thanh tịnh mới có thể đi hành đạo được dài lâu".

Nhà sư trẻ nghe Sư phụ dạy như thế thì cảm thấy vô cùng xấu hổ trong lòng. Pháp sư Thánh Nghiêm cũng nói: "Những thứ thật sự cần thì không nhiều, nhưng những thứ tham muốn thì lại quá nhiều".

Xã hội hiện đại có nền văn minh vật chất phát triển quá mạnh, hình thái kinh tế xã hội cũng thay đổi quá nhanh, gây nên sự hỗn loạn về hệ thống giá trị nhân sinh, khiến cho con người không còn biết chính xác đâu là nhu cầu thực sự cần thiết cho đời sống, đâu là nhu cầu do lòng mong muốn mà tham cầu. Vì không có cách nào để phân biệt rõ ràng được bốn yếu tố "cần", "tham muốn", "phải cần" và "có thể cần". Thế nên người hiện đại thường thường chạy theo trào lưu xã hội mà thiếu đi chủ kiến, thấy người khác làm sao bản thân cũng làm theo vậy. Người hiện đại thường mắc tật là: "Những thứ thật sự cần thì không nhiều mà những thứ

tham muốn thì quá nhiều". Lại thêm "những thứ không nên cần cũng cần, không thể có cũng mong muốn cho có". Kết quả những thứ mà thật sự cần thì cũng không có được. Cuối cùng lại càng khiến cho lòng người vì không được thỏa mãn mà bất an. Lòng ham muốn tham cầu của con người có thể dẫn đến sự bất ổn và phát sinh nhiều vấn đề cho xã hội.

"Những thứ cần thì không nhiều mà tham muốn thì quá nhiều".

Những thứ "cần" là gì? Chính là những nhu cầu rất quan trọng trong cuộc sống mà nếu thiếu nó thì con người sẽ không thể sống được, ví như ánh sáng, không khí, nước, cho đến những thức ăn uống, áo quần chống lạnh, nhà cửa để tránh mưa gió. Chúng ta sống trong thời đại hiện nay, những phương tiện công cụ giao thông cơ bản, máy vi tính, điện thoại v.v. cũng thành những vật dụng rất cần thiết, những thứ thật cần thiết này, đều không thể được xem là những thứ muốn có do tham.

Những thứ tham muốn là gì? Là ngoài những vật dụng cần thiết cho cuộc sống ra tất cả các thứ trang sức, những vật phẩm xa xỉ chỉ là để thỏa mãn thói hư vinh của con người, hoặc là những vật để tô điểm thêm cho vẻ hào nhoáng bên ngoài. Tuy nhiên ở vào những trường hợp đặc biệt, với những tầng lớp khác nhau, ở những địa vị khác nhau, để phù hợp với hoàn cảnh nhân duyên, để tạo sự trang nghiêm nhất định, đó cũng có thể nói là một nhu cầu cần thiết, nhưng nhất định phải có sự cân nhắc và tiết chế cho phù hợp.

Những thứ thật sự cần thiết trong cuộc sống không nhiều. Chỉ là đứng trên góc độ chủ quan mà nhìn tùy người mới cảm thấy nếu không có nó thì cuộc sống trống rỗng, thiếu thỏa mãn v.v. Đây thuần túy là giá trị quan của mỗi cá nhân. Thế nên, nếu như chỉ nói về "nhu cầu" thì định nghĩa về nó rất mơ hồ, để định nghĩa thứ "tham muốn" phải nên kết hợp từ quan điểm cá nhân và cả tổng thể khách quan.

Có thật cần hay không? Có nên ham muốn hay không?

"Có thể cần" nghĩa là nói đến những thứ cơ bản mà bản thân có thể phấn đấu đạt được, hoặc trong trường hợp năng lực của bản thân không đủ thì cũng có thể bỏ qua, mà không cưỡng cầu. Trong cuộc đời, danh vọng, lợi ích, quyền thế, địa vị, tình cảm v.v. đều là những thứ khiến con người khát vọng mong cầu. Nhưng khi mong muốn có được nó, phải nên suy xét cẩn thận, năng lực và công sức của mình bỏ ra có tương xứng với thành tựu muốn

đạt được hay không? Việc này có thuận theo tự nhiên mà không cần cưỡng cầu quá sức không? Nếu công sức bỏ ra quá nhiều nhưng nhân duyên chưa đủ, mà vẫn hy vọng có được nó, đó chính là tham lam mong muốn quá sức, chỉ có thể làm tăng thêm đau khổ và tổn thương.

Còn những thứ "nên cần", "không nên cần" nói như "khẩu hiệu" của giới trẻ thời nay là: "Chỉ cần bản thân thích thì không có gì là không thể" lại càng không thể phân biệt rõ ràng giữa cái nên cần và không nên cần. Tham muốn dục vọng của con người là vô cùng. Con người luôn có nhiều thứ yêu thích và ham muốn, nhưng phải nên tự hỏi có nên ham thích thứ nào đó hay không, có nên có được nó hay không?

Ví như danh vọng, địa vị, quyền thế, người người đều ham thích, nhưng nếu có được một cách không chính đáng thì chỉ là hư danh hư huyễn. Tài sản không chính đáng có rồi lại mất, chức vụ có được một cách không chính đáng chỉ là "hư vị". Những thứ "hư danh hư vị" con người không nên ham muốn. Đương nhiên, nếu như có thành tựu xứng đáng với chức vụ, bản thân không thẹn với danh xưng thì đó lại là chuyện rất đáng khen.

Trên thực tế, trong cuộc sống hàng ngày, những thứ chúng ta thật sự cần thì không nhiều, nhưng những thứ chúng ta mong muốn hy vọng thì quá nhiều. Những thứ chúng ta thật sự cần thì phải nên có, còn những thứ chúng ta mong muốn ưa thích thì cũng không cần phải có bằng mọi giá.

Chúng ta nên bắt đầu từ góc độ "bảo vệ môi trường tâm linh": Một mặt chúng ta bảo vệ tâm của chúng ta khỏi ô nhiễm môi trường và tăng cường "hệ miễn dịch" của chúng ta trước môi trường thiên nhiên. Mặc khác chúng ta không nên khởi những tâm ý không tốt như tâm đố ky, sân hận, ghen ty, ích kỷ, khiến cho môi trường ngày càng trở nên tồi tệ hơn. Và từ đó, chúng ta có thể cảm nhận động thái và tâm niệm của chính mình, nhận biết rõ ràng những gì thật sự cần thiết, đánh tan những thứ mà tâm tham muốn. Trong cuộc sống, nếu có thể sáng suốt nhận biết rõ ràng "bốn điều" này, thì chúng ta sẽ có định hướng chính xác và chúng ta sẽ có cuộc sống rất bình yên.

Giữ vững lòng tin

Tôi vẫn luôn tin rằng cuộc sống sẽ không có tuyệt vọng.

Một khi con người có lòng tin vững chắc, thì sẽ giống như cả hai chân đều đứng vững trên mặt đất, sẽ không dễ bị ngã.

Cho dù có bao nhiêu khó khăn, thất vọng, thất bại, tôi cũng sẽ không ngừng phấn đấu vươn lên. Tôi luôn tin vào điều mà một thi nhân Trung Quốc đã nói: "Tin tưởng vào tương lai, yêu quý sinh mệnh". Thế nên tôi luôn tin vào tương lai của tôi, tin rằng tương lai sẽ tốt hơn hiện tại, tin rằng cho dù cuộc đời sống trong hoàn cảnh u tối ảm đạm như thế nào, chỉ cần chúng ta vẫn còn sống, tương lai sẽ có ngày tỏa sáng rực rỡ.

Lòng tin và đam mê luôn gắn kết với nhau, đam mê là một loại biểu hiện của tin tưởng.

Nếu như trong tâm không có tín niệm, thì lời nói bên ngoài không thể sinh ra sự nhiệt tình. Cho nên nhiệt tình là sự xuất phát từ một sự thừa nhận trong tâm của mình. Nếu đặt trên người doanh nhân nó chính là sự ghi nhận của một hệ giá trị và sự thừa nhận cống hiến đối với xã hội. Trong tâm chúng ta cho rằng những việc làm của chúng ta đối với tập thể, đối với xã hội là hữu ích, là đáng giá, hoặc chí ít cũng không có tổn hại đến người khác, khi đó chúng ta mới có thể biểu đạt sự nhiệt tình đam mê để làm việc có ích cho xã hội.

Nếu như chúng ta thấy một doanh nhân đầy đam mê nhiệt huyết đối với doanh nghiệp của mình thì đó chính là dấu hiệu phát triển của doanh nghiệp. Chỉ có xuất phát tự nội tâm, mới là sự kết hợp tốt của lòng tin tưởng và sự nhiệt huyết. Làm một việc gì không chỉ là vì có thể kiếm đủ bao nhiêu tiền, có thể mang đến bao nhiêu danh lợi, mà là trên thực tế là tự mình cảm nhận việc mình làm là một việc hữu ích cho bản thân và cho xã hội.

Đối với con người mà nói, giữ vững lòng tin đơn giản hơn so với giữ vững lòng tin của một doanh nghiệp. Tôi phát hiện có tâm thái mâu thuẫn như vậy vì có rất nhiều chủ doanh nghiệp bản thân tín ngưỡng họ là tương đối hoàn chỉnh, nhưng giá trị doanh nghiệp của họ theo đuổi lại không phù hợp với lòng tin của họ. Có rất nhiều doanh nghiệp bị cuốn theo lợi ích, danh tiếng, địa vị nên đã chệch khỏi tín niệm của chủ doanh nghiệp, lấn át lương tri lương tâm, lợi ích danh vọng đã đánh đổi sự lương thiện.

Khi một người làm việc chỉ vì danh lợi, không y theo lòng tin và lương tâm của mình thì lòng tin sẽ không còn giá trị nữa. Có khi tôi cũng thường hỏi lại chính mình, lòng tin mà tôi luôn giữ vững với việc mà tôi làm có đồng nhất hay không? Rất may, tôi cảm thấy tôi cũng kiên định. Cho dù là có nhiều tiền hay là có danh vọng địa vị, đều không ảnh hưởng đến cách sống của tôi.

Tự khích lệ bản thân

Tôi luôn thích được đứng nhìn giọt nước mưa rơi qua song cửa sổ. Ngửa tay hứng giọt nước mưa và nhìn nó nhanh chóng trượt khỏi lòng bàn tay mình rơi xuống đất. Đích đến của nước mưa không phải là lòng bàn tay của tôi vì thế tôi không thể giữ mãi nó được. Nước mưa cũng có hướng đi riêng của nó. Tôi cũng không thể cưỡng ép nó lưu lại ở nơi đây, cũng không thể ngăn trở đường đi của nó. Hành trình của giọt mưa cũng giống như hành trình của cuộc đời con người.

Cuộc sống con người luôn là một hành trình đầy những ẩn số. Những người chúng ta gặp trên hành trình này đều vội vàng đến rồi lại vội vàng đi. Mỗi người đều không bằng lòng dừng bước, cũng không từng quay đầu nhìn lại lớp bụi đọng lại dưới dấu chân mình mà luôn vội vàng đuổi theo giấc mơ riêng.

Tôi đi theo vết chân của người khác, cũng vội vã chạy đến thế giới này, cũng không biết đời mình sao lại mờ mịt hoang mang như thế. Không có người nào đó trải đường cho tôi, để tôi có thể tự do đến đi, nên đành phải loanh quanh vô vọng. Thỉnh thoảng tôi dừng bước giữa dòng người vội vã, không ai để ý đến cái hình bóng đơn độc của tôi. Mở rộng lòng mình, hiểu thấu được rằng rất nhiều sự việc phải theo đuổi tìm cầu mới có thể có được kết quả, cuộc sống không cho chúng ta nhiều thời gian để hưởng thụ sự thanh nhàn. Cho dù có chán thế giới này, cũng phải tiếp tục sống. Tin tưởng vận mệnh thống trị con người, thế nên tôi sẽ chấp nhận tất cả những gì đến với tôi, nhưng lại không cưỡng ép nó mang lại hạnh phúc cho tôi.

Để bước đi với cuộc sống vui vẻ, chỉ cần từng ngày trôi qua với tâm không hối tiếc. Cho dù cuộc sống có gặp bao thống khổ cũng không quá bận tâm. Trong cuộc sống điểm giao nhau giữa hạnh phúc và đau khổ, nơi tâm cũng chỉ là một khoảng không, nhìn chim bay lượn trên bầu trời, tâm ta mới chợt cảm thấy có một

chút động lòng thương cảm. Chỉ cần nhắm đôi mắt lại, tất cả mọi sự mọi vật sẽ không thể xuất hiện trong cuộc sống này. Mỗi người trong thế giới này đều vốn như một con rối bị điều khiển bởi số phận, chỉ có một cái tâm ngủ thật say mới có thể làm lắng đọng cuộc sống đầy ưu phiền của chính mình.

Nhìn về con đường phía trước, dường như chỉ có một mảng trời mênh mông mù mịt. Trong con đường mênh mông này, tôi như con chim bay vô định. Không xác định được phương hướng, chỉ có một ý chí giúp tôi hướng về phía trước. Đời người không biết sẽ ngã gục khi nào, cũng không dám đoán trước tình cảnh khi đứng dậy. Mệnh vận trái ngang, không ai có thể tránh được.

Nhìn lại đoạn đường cuộc sống đã đi qua. Tôi không hy vọng mình có cuộc sống thật tốt, cũng không mong cầu quá cao. Tôi thản nhiên chấp nhận vận mệnh của mình. Tôi thả lỏng bản thân để không quá gò bó, một mình chạy đi trong mưa. Chôn chặt nỗi buồn trong lòng, để nụ cười hiện trên khuôn mặt, tự do của tôi là bộ mặt hư giả. Khoảng trời trong tôi, là những đám mây đen bị hóa thành những hạt mưa trong suốt; trong tâm hồn tôi cuộc sống tốt đẹp bị hóa thành nụ cười đau khổ. Vội vã trong chặng đường nhân sinh, tôi không cho bản thân có thời gian ngừng nghỉ, với một tấm thân mệt nhọc, tôi vất vả lê bước trong hành trình của đời người. Tôi không biết tôi sống được bao lâu, cũng không biết cuộc sống còn gặp phải bao nhiêu gian khổ thách thức, nhưng tôi biết trong hành trình dài của kiếp người, tôi sẽ phải cẩn thận mỗi bước chân đi.

Vì sự sống mà phải đến với thế giới này. Vì tìm cầu một đời sống tốt đẹp, mà phải sống bôn ba mệt nhọc. Tuổi thanh xuân của tôi, phải chịu đựng đau khổ, cô độc và phẫn nộ. Đây đều là những thử thách số phận của tôi. "Không trải qua một phen lạnh thấu xương, thì sao có được hoa mai nở tươi thơm ngát". Cuộc sống chỉ có trải qua sự khổ luyện mài giũa mới có được giá trị đích thực, mới phong phú và quý trọng. Chỉ có như thế, cuộc sống mới có thể trở nên hoàn mỹ, chỉ có như thế mới có thể có niềm tin để sống tiếp.

Học được sự mạnh mẽ, sẽ không mù quáng chạy theo cái bóng của người khác. Sẽ tự sáng tạo con đường riêng cho bản thân, vì đó mà nỗ lực phấn đấu. Muốn làm một người khác thường, phải luôn tin tưởng trong tương lai sẽ làm một giọt nước mưa thật đặc biệt trong muôn ngàn giọt nước, có thể làm chủ được đời mình, quyết dùng hành động để chứng minh về điều này.

Quá khứ việc đã qua

Tương lai việc quá xa

Sống ngay với hiện tại

Đời nhẹ nhàng thoáng qua